เส้นทางสาย สุข



"ความเกิด...ก็เป็นทุกข์
ความแก่...ก็เป็นทุกข์
ความเจ็บ...ก็เป็นทุกข์
ความตาย...ก็เป็นทุกข์

ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รัก...ก็เป็นทุกข์
ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก...ก็เป็นทุกข์
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้น...ก็เป็นทุกข์
โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์"

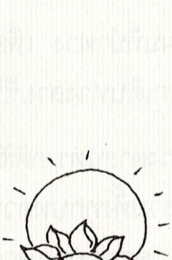
เมื่อเข้าใจก็ดับทุกข์ได้.. ด้วยประการฉะนี้

หนังสือเล่มนี้... จัดพิมพ์ขึ้นด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเผยแผ่เพื่อเป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือนี้ ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นด้วยเทอญ
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ จำนวน ๖๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๑ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

จิตที่ฝึกดีแล้ว

ย่อมนำสุขมาให้

“ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ”



คำนำ

สุขกับทุกข์ หลวงพ่อชากล่าวไว้ว่า ก็เหมือนหน้ามือกับหลังมือ ซึ่งก็คือมืออันเดียวกัน เหมือนหัวงูกับหางงู ก็คืองูตัวเดียวกัน มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุข ความจริงสุขนั้นก็คือทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง ดังนั้นถ้าเราเข้าใจ ในเรื่องของความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นความไม่สบายกายหรือความไม่สบายใจ ถ้าเข้าใจได้ก็จะสามารถพบกับความสุขได้ โดยไม่ต้องแสวงหาความสุขจากที่ใดเลย

ชีวิตที่เกิดมาแล้ว ล้วนแล้วแต่ต้องเดินบนเส้นทางชีวิตกันทุกคน ต่างกันเพียงว่าเมื่อถึงทางแยกที่เราจะต้องเลือกเดิน เราจะเลือกเดินไปในเส้นทางไหนเท่านั้นเอง ถ้าเลือกเส้นทางที่ถูกต้องแล้ว ความสุขความสงบก็จะมีกันได้ทุกคนโดยไม่ต้องลังเลสงสัย

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงแผนที่นำทาง เพื่อเป็นแนวทางให้ทุกคนได้ศึกษาพิจารณาทำความเข้าใจ และเลือกเดินทางสายชีวิตนั้น ด้วยตัวของเราเอง

ขอกราบขอบพระคุณหลวงตาสุนทร คติธัมโม พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล พระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท รวมทั้งทุกบทความ สำหรับทุกข้อธรรมคำสอน ทุกคำแนะนำและความช่วยเหลือ ขอขอบคุณความช่วยเหลือและสนับสนุนจากทุกกัลยาณมิตร หากมีข้อผิดพลาดหรือบกพร่องด้วยประการใด ผู้จัดทำขอน้อมรับและขออภัยไว้ ณ ที่นี้

สุดท้ายขออานิสงส์แห่งความตั้งใจอันบริสุทธิ์ในการที่จะเผยแผ่ธรรมะนี้ จงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องและผู้ใฝ่ธรรมทุกท่าน จงเข้าถึงความสงบร่มเย็น และความสุขที่ประณีตยิ่งๆขึ้นไป

หวังให้มีความสุขทุกท่านเทอญ
เพื่อนธรรม
ตุลาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

บทนำ

พระไพศาลท่านได้กล่าวเรื่องความสุข ไว้อย่างน่าคิดว่า ใครๆก็ต้องการความสุข ชีวิตทั้งชีวิตทุ่มเทเพื่อความสุขที่ใฝ่หา แต่เราเคยถามตนเองหรือไม่ว่าความสุขที่เราเสาะแสวงหามาหลายสิบปีนั้น เป็นความสุขที่แท้จริงหรือ? และมีความยั่งยืนเพียงใด?

ไม่ผิดหากจะกล่าวว่า ในบรรดาผู้คนที่กำลังแสวงหาความสุข อยู่ในขณะนี้ น้อยคนที่รู้จักความสุขอย่างแท้จริง ส่วนใหญ่แล้วเข้าใจว่าความสุขนั้นมีเพียงอย่างเดียวคือความสุขจากวัตถุ หรือความสุขจากการเสพ แท้จริงแล้วยังมีความสุขอย่างอื่นที่ไม่อิงวัตถุ และเป็นสุขที่ประณีตกว่า

ความสุขที่แท้มิได้อยู่ไกลตัว หากอยู่ในใจเรานี้เอง หากวางใจถูกก็เป็นสุขได้ในทุกหนแห่ง เพียงแค่รู้จักพอ ก็พบความสงบเย็น ไกลจากความรุ่มร้อน หากรู้จักปล่อยวาง จิตใจก็โปร่งโล่งเบาสบาย

คนเราทุกคนที่เกิดมาแล้วนั้น หลวงตาบอกว่าก็ล้วนแล้วแต่มาพร้อมกับคำว่า **ทุกข์** แต่คนส่วนมากก็ไม่มีใครชอบทุกข์ มีแต่จะหนีทุกข์ไปหาสุขกันทั้งนั้น แต่ก็หากันไม่ค่อยเจอ เพราะความสุขที่แท้จริงนั้นหายาก มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หาได้ง่าย ดังที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์

คนเรามีแต่ทุกข์ เด็กก็มีทุกข์ของเด็ก แม่เด็กก็มีทุกข์ของแม่เด็ก คนจนก็มีทุกข์ของคนจน คนรวยก็มีทุกข์ของคนรวย ทุกข์เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่รู้ ทิฐิมานะ อัตตาตัวตน

ทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดในโลกที่ไม่เปลี่ยนแปลง แต่เราส่วนใหญ่เมื่อได้อะไรมาก็อยากจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่กับเรานานๆ โดยไม่เปลี่ยนแปลง เรามักจะชื่นชมยินดีกับการได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ และความสุข ที่เข้ามาในชีวิตในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่ได้เอะใจเลยว่า สิ่งนี้สิ่งนั้น ก็ไม่สามารถอยู่กับเราได้นาน เราก็เลยไปหลงยึดหลงติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับการมี การเป็น การได้ ที่เรียกว่า **สมมุติ**

โดยไม่ได้เตรียมใจไว้สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในอีกด้านหนึ่ง คือ การเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การถูกนินทา และความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาในช่วงเวลานั้น

ความโศกความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์... ว่าโดยย่อแล้ว **อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์**

เราทุกข์ตั้งแต่อยู่ในท้องของแม่ เมื่อครบเวลาก็ต้องออกมาจากท้องแม่อยู่ไม่ไหว อึดอัดทรมาน จำต้องคลอดออกมา สิ่งนี้ก็เป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงนั่นเอง นี้เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ทุกข์เพราะความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์...ไม่มีตัวตน หากเราไปยึดไว้ เราก็จะทุกข์กับสิ่งเหล่านี้

เราต้องฉลาดกับการเปลี่ยนแปลง เรารู้แล้วว่า คนทุกคนมีทุกข์ทั้งนั้น เมื่อรู้จักทุกข์แล้วและเจอกับความทุกข์ เราก็แค่เปลี่ยนจากความทุกข์ให้เป็น **ความไม่ทุกข์** ด้วยการเอา **ตัวรู้** ใส่เข้าไปเท่านั้นเอง

เมื่อรู้แล้ว ความทุกข์นั้นก็จะลดลงและหายไปในที่สุด โดยไม่ต้องไปหาเหตุหาผล แค่ทำความรู้สึกตัวเท่านั้น ทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลงก็เช่นกัน เมื่ออยู่กับความ **รู้สึกตัว** แล้ว โลภ โกรธ หลงนั้นก็จะหายไปเองโดยธรรมชาติ

ในท้ายที่สุด เราทุกคนก็ต้องวางทุกอย่างไว้ ทั้ง **ตัวเรา** และ **ตัวรู้** เพราะทุกอย่างล้วนเป็นสมมุติทั้งหมด วางเพื่อไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ จึงจะสามารถหลุดพ้นจากวัฏสงสารนี้ได้

ธรรมชาติของใจแล้ว... เมื่อคิดถึงสิ่งที่เรารัก ใจย่อมพล่าน เร่าร้อนและเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า

คนเรามีสิ่งใดก็ย่อมกังวลใจเพราะสิ่งนั้น

ผู้ที่มีโคย่อมทุกข์เพราะโค มีข้าวเปลือกย่อมทุกข์เพราะข้าวเปลือก มีบุตรย่อมทุกข์เพราะบุตร มีภรรยาย่อมทุกข์เพราะภรรยา มีสามีย่อมทุกข์เพราะสามี คนเรามีสิ่งใด รักสิ่งใด ก็ย่อมเป็นทุกข์ ย่อมเป็นกังวลใจเพราะสิ่งนั้น ยิ่งมีมาก รักมาก ผูกพันกับสิ่งใดมากๆ ก็ยิ่งห่วงมาก กังวลมาก เป็นทุกข์มาก

ทาน ศีล ภาวนา เป็นการแก้ปัญหาชีวิตทุกเรื่อง ทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลงไม่รู้ รวมทั้งตัณหาและความยึดมั่นถือมั่น

ทาน แก้ปัญหาความโลภ เพราะทานคือการให้เพื่อละความตระหนี่ เมื่อให้ไปเรื่อยๆในที่สุดจะค่อยๆ ลดความโลภในตนได้

ศีล แปลว่าความปกติกายวาจา เป็นข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ศีลสามารถแก้ไขและขัดเกลาความโกรธให้น้อยลง

ภาวนา จะสามารถแก้ความหลงได้ ความหลงนี้เป็นสิ่งที่แก้ยากมากและเป็นสาเหตุให้เกิดความโลภและความโกรธด้วยเช่นกัน ดังนั้นการภาวนาจึงสามารถแก้ได้ทั้ง ความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมทั้งตัณหาและความยึดมั่นถือมั่นต่างๆที่มีในตน

พระพุทธเจ้า ท่านได้ให้หลักในการพิจารณา ที่เราทุกคนสามารถนำมาใช้ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัว ท่านบอกว่า

“ สิ่งไหนที่ทำแล้วเดือดร้อนในภายหลัง สิ่งนั้นไม่ดี ”

ดังนั้นเราจึงไม่ควรตัดสินใคร หรือไม่จำเป็นที่ใครจะต้องมาตัดสินเราว่าเราทำดีหรือไม่ สิ่งที่ต้องพิจารณาคือ สิ่งที่ทำนั้น เราจะเดือดร้อนในภายหลังหรือไม่? เท่านั้นเอง

แม้แต่การครองชีวิตคู่ ท่านก็กล่าวไว้ว่า คู่ที่ดีนั้นจะต้องมีสี่อย่างนี้เสมอกัน คือ ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ถ้าหากอย่างหนึ่งอย่างใดไม่เสมอกันแล้ว ก็ยากที่จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

ชีวิตคืออะไร

ชีวิต คือร่างกาย หมายถึงรูป และจิตใจ หมายถึงนาม

รวมเรียกว่า ขันธ์ ๕ แล้วมี **อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น** เข้าไปยึดขันธ์ทั้ง ๕ ไว้ทำให้เราเป็นทุกข์

ดังคำกล่าวที่ว่า **อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ นั้นเป็นทุกข์**

ขันธ์ทั้ง 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

- รูป หมายถึง ร่างกาย คือ ส่วนประกอบของชีวิต ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ
- เวทนา หมายถึง อาการที่เป็นความสุข ความทุกข์ และไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและใจ เรียกว่า กายเป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์
- สัญญา หมายถึง ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ ของใจ
- สังขาร หมายถึง การคิดปรุงแต่งทั้งทางดี ทางชั่ว ไม่ดีไม่ชั่ว ของใจ
- วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งทางอารมณ์ในสิ่งต่างๆ ของใจ มี 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

รูป หรือกายหรือนามนี้ ประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เวทนา สัญญา สังขาร นั้นเป็นอาการหรือการแสดงออกของจิต

วิญญาณ นั้นก็คือ จิต เป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส ต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ

ส่วนอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นนั้น มี ๔ อย่าง ได้แก่ ยึดมั่นว่าชีวิตเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ยึดมั่นในกาม ยึดมั่นในความเห็นของตน และยึดมั่นในความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์มีเดช มีสัมผัสพิเศษ

การศึกษาธรรมนั้น จะต้องเป็นไป เพื่อเข้าใจอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เพื่อให้เกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น โดยมีการขัดเกลาจิตใจให้คลายอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น ก็จะนำมาซึ่งความสุขสงบได้ในที่สุด

ในทางธรรมนั้น จะแบ่งความสุขออกเป็น ๒ ประเภท ที่เราเรียกว่า **ความสุขในทางโลก** ก็คือความสุขที่กิเลสของเราได้รับการตอบสนอง ทางด้าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งความสุขเหล่านี้หาได้ไม่ยากนัก และเป็นที่แสวงหาของคนส่วนมาก

ส่วนความสุขอีกประเภทหนึ่งนั้น เราเรียกว่า **ความสุขที่อยู่เหนือโลก** หมายความว่า เป็นความสุขที่เกิดจากสภาพที่แท้จริงของใจ เกิดจากปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลก สามารถหาได้จากการปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนา ซึ่งเป็นความสุขที่มีความลึกซึ้งทางจิตเพิ่มขึ้น เป็นความสุขของคนที่ฝึกจิต เช่น การปฏิบัติสมาธิแล้วเกิดความดื่มด่ำลึกซึ้ง และเป็นวิมุตติสุขในที่สุด คือความสุขที่เกิดจากจิตหลุดพ้นสิ้นเชิงจากพันธนาการของกิเลสทั้งปวง

จิตที่ไม่หวั่นไหวไปตามกิเลสที่มายั่วยวน คือ จิตที่ฝึกมาดีแล้ว

จิตของคนที่ฝึกดีแล้วจะมีความสุข คือ สามารถแยกดี แยกชั่วได้ เวลามีเรื่องไม่ดี หรือความเครียด ก็ไม่เก็บเอามาคิด เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วจะทำให้ยอมรับความจริงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ ”

ส่วนจิตของคนที่ไม่เคยฝึก เมื่อเจอปัญหาใดๆ จะยอมรับความจริงไม่ได้ ทำใจไม่ได้ คิดมาก สับสน ฟุ้งซ่าน ทำให้ทุกข์อยู่เสมอ

เมื่อทราบว่าตัวเรานั้นประกอบด้วยกายและใจแล้ว กายก็มีทุกข์ของกาย ใจก็มีทุกข์ของใจ ต้องรู้จักแยกกายแยกใจให้ออก กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย แต่บางคนป่วยกายและใจก็ป่วยตามไปด้วย ดังที่ได้ยินคำเปรียบเปรยอยู่เสมอว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดภิกษุที่ป่าประดู่ลาย โดยทรงหยิบใบไม้ขึ้นมากำมือหนึ่ง แล้วถามภิกษุว่า ใบไม้ในกำมือของพระองค์ กับใบไม้

ทั้งหมดในป่าประดู่นี้ ใบไม้ที่ไหนมีมากกว่ากัน ภิกษุก็ได้ตอบว่า ใบไม้ในป่านี้ทั้งหมด มีมากกว่าในกำมือของพระองค์ พระองค์จึงทรงตรัสต่อไปว่า

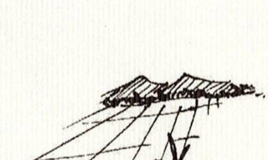
"เรื่องที่เรารู้น่ะเท่ากับใบไม้ทั้งป่า แต่ที่นำมาสอนเธอเท่ากับใบไม้ในกำมือ คือ สอนแต่เรื่อง **ทุกข์กับเรื่องดับทุกข์** เท่านั้น"

ดังนั้นเรื่องของทุกข์และการดับทุกข์ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราทุกคนจำเป็นที่จะต้องรู้เมื่อโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วในชาตินี้ นั่นก็คือการรู้ในเรื่อง **"อริยสัจ ๔"** นั่นเอง

หลวงตาฝากไว้ว่า ขอให้เราทุกคนที่เกิดมาแล้วในโลกนี้ ไม่ว่าในชาตินี้จะเป็นใคร ทำอะไร อยู่ที่ไหน จะมีหรือไม่มี แค่ไหนอย่างไรก็ตาม ขอให้ใช้ธรรมะนี้เป็นหลักประกันของชีวิตไว้ เราต้องประกันชีวิตของเราไว้ด้วย **ทาน ศีล ภาวนา** สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราปลอดภัย อุ่นใจ สามารถวางใจได้ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป ว่าเราไปดีแน่นอน และอย่างน้อยที่สุด เรายังสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ทั้งหมดในชาติปัจจุบันนี้ โดยที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เลย

มีสามสิ่งนี้ จึงมีการเกิด...

กัมมัง เขตตัง.. กรรมเป็นผืนนา
วิญญาณัง พีชัง.. วิญญาณเป็นพืช
ตัณหา สิเนโห.. ตัณหาเป็นยางเหนียวในพืช
ทำให้งอกงามในผืนนา



เก็บมาฝาก...พระไพศาล วิสาโล

ทุกข์เพราะความคิด

คนเราส่วนใหญ่มักทุกข์เพราะความคิด
ทุกข์เพราะไม่มีสติ
ปล่อยใจปรุงแต่งไปตามความโกรธ
ปรุงแต่งไปตามความโลภ และความหลงไม่รู้
ชอบเก็บเรื่องไม่เป็นเรื่องมาคิดให้รกหัว รกใจตัวเอง

เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ผู้คนจึงมักโทษสิ่งภายนอก
แต่ลืมมองกลับมาที่ตนเอง
ว่าแท้จริงแล้วเป็นเพราะใจที่ต่อต้าน ผลักไส
หรือปฏิเสธสิ่งนั้นต่างหาก จึงทำให้เป็นทุกข์

หินก้อนใหญ่ แม้จะหนักเพียงใด
ถ้าไม่แบกมันเอาไว้ ก็ไม่รู้สึกเหนื่อย
แต่ผู้คนจำนวนไม่น้อย แบกหินเอาไว้
ทั้ง ๆ ที่บ่นว่าเหนื่อย... แต่ก็ไม่ยอมปล่อยเสียที
ผู้คนเหล่านี้พากันโทษว่าหินหนัก
แต่ลืมถามตนว่า แบกมันทำไม?
เพียงแค่ปล่อยมันลง ความเหนื่อยก็มลายหายไป



ธรรมะ...รักษาผู้ประพฤติธรรม

ในความหมายที่ลึกซึ้งก็คือ เมื่อประพฤติธรรมจนเข้าถึงสัจธรรม มีปัญญาแลเห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์...เป็นอนัตตา ปัญญาเช่นนี้จะทำให้ใจไม่ทุกข์แม้จะประสบความสูญเสียก็ตาม เพราะไม่ยึดติด ไม่ยึดมั่นกับสิ่งเหล่านั้น

ช่วงที่เกิดน้ำท่วมใหญ่มีหลายคนตัดพ้อว่า ฉันทำความดีมาก็มาก สร้างบุญสร้างกุศลมาก็เยอะ ทำไมน้ำท่วมบ้านฉัน? ส่วนคนที่น้ำไม่ท่วมก็พูดว่าเป็นเพราะอานิสงส์แห่งบุญกุศลที่ได้ทำไว้ ฉันทำความดี สร้างบุญสร้างกุศลมามาก น้ำเลยไม่ท่วมบ้านฉัน แต่อย่าไปคิดว่าน้ำท่วมบ้านแล้วแสดงว่าฉันทำมาบุญน้อยหรือแสดงว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี

สมัยที่หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ยังมีชีวิตอยู่ เกิดเหตุไฟไหม้ใหญ่ที่จังหวัดสุรินทร์ หลายคนถึงกับสิ้นเนื้อประดาตัว มีญาติโยมหลายคนมากราบท่าน แล้วก็ตัดพ้อว่า...อุตส่าห์ทำบุญทำกุศล ถวายสังฆทาน ทอดผ้าป่า ไม่ขาด ปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ปู่ย่าตายาย ทำไม? ธรรมะไม่ช่วยคุ้มครองเขาให้พ้นจากไฟไหม้

หลวงปู่ดุลย์อธิบายว่า

> ไฟมันทำตามหน้าที่ของมัน...ธรรมะไม่ได้ช่วยใครในลักษณะนั้น
> หมายความว่า ความอันตรธาน ความวิบัติ ความเสื่อมสลาย
> ความพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้มันมีประจำโลกอยู่แล้ว
> ผู้มีธรรมะ ผู้ปฏิบัติธรรมะ เมื่อประสบกับภาวะเช่นนั้นแล้ว
> จะวางใจอย่างไรจึงไม่ทุกข์... อย่างนี้ต่างหาก
> ไม่ใช่ธรรมะช่วยไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ไม่ให้หิว ไม่ให้ไฟไหม้..
> ไม่ใช่อย่างนั้น

ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม...

หมายถึงเมื่อมีปัญญาเข้าใจในสัจธรรมความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนดับสลาย ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์หรือความสุขก็ตาม เมื่อเราเห็นความจริงของชีวิต ใจก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น มองเห็นความเปลี่ยนแปลงด้วยการยอมรับ ด้วยใจไม่ทุกข์ ...ไม่สุข เป็นธรรมดา

อันนี้คือสิ่งที่เราควรทำความเข้าใจ ถ้าเรามั่นใจมั่นคง ในอานุภาพแห่งธรรม และเห็นแจ้งในสัจธรรมนั้น ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่ทำให้เราเป็นทุกข์ได้ แต่หากยังไม่เข้าใจตรงนี้ แม้จะทำบุญให้ทาน รักษาศีลมากมายเพียงใด ก็หลีกหนีความทุกข์ใจไม่พ้น เพราะล้วนต้องเจอกับความแปรเปลี่ยน ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดา

ดังสมัยพุทธกาล ที่พระนางปฏาจารา ได้รับความทุกข์จากความพลัดพรากสูญเสียมากมาย และได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัสเป็นที่สุด

ปฏาจารา พระสาวิการูปหนึ่ง เป็นธิดาของเศรษฐีในกรุงสาวัตถี เป็นหญิงรูปร่างงดงามและได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี ครั้นนางมีอายุได้ ๑๖ ปี ได้หลงรักชายคนใช้ในบ้านของตนเอง ต่อมาบิดามารดาได้จัดเตรียมหาชายหนุ่มในชนชั้นเดียวกันมาแต่งงานด้วย นางจึงได้นัดแนะให้ชายคนใช้พาหนี แล้วไปสร้างบ้านเรือนอยู่อาศัยในชนบทอันทุรกันดารแห่งหนึ่ง ชีวิตเริ่มแรกของนางปฏาจารามีความสุขมาก เพราะได้อยู่ใกล้ชิดกับชายคนรัก ต่อมานางปฏาจาราตั้งครรภ์ เมื่อถึงเวลาใกล้คลอด นางมีความกังวลใจ เพราะไม่มีบิดามารดาและญาติอยู่ใกล้ชิด นางจึงขอร้องให้สามีพากลับไปหาบิดามารดา สามีปฏิเสธคำขอร้องเพราะกลัวเกรงบิดามารดาของนางจะเอาโทษ

นางจึงตัดสินใจหนีออกจากบ้านเพียงลำพัง และได้คลอดบุตรคนแรกระหว่างทาง โดยสามีตามไปพบทีหลังและพานางกลับบ้าน เวลาต่อมานางได้ตั้งครรภ์อีกครั้ง และได้ขอร้องสามีเหมือนครั้งก่อน แต่สามีปฏิเสธเช่นเดิม นางจึงพาบุตรน้อยผู้กำลังหัดเดิน หนีออกจากบ้าน ในระหว่างทางนางปวด

ท้องคลอดบุตร ฝนได้ตกลงมาอย่างหนัก สามีตามไปพบนางดิ้นทุรนทุรายอยู่ท่ามกลางสายฝน สามีจึงไปตัดไม้เพื่อนำมาทำที่กำบังฝนชั่วคราว แต่เขาถูกงูพิษกัดถึงแก่ความตาย

นางปฏาจาราคลอดบุตรด้วยความยากลำบาก แล้วนางก็อุ้มทารกและจูงบุตรน้อยตามไปพบศพของสามี จึงมีความเศร้าโศกเสียใจมาก นางตัดสินใจจะพาบุตรไปหาบิดามารดาในเมือง เมื่อนางมาถึงลำธารใหญ่ที่น้ำกำลังไหลเชี่ยว นางไม่อาจจะพาบุตรข้ามน้ำพร้อมกันได้ จึงให้บุตรคนโตยืนรอที่ฝั่งข้างหนึ่ง แล้วอุ้มทารกแรกเกิดเดินข้ามน้ำไปอีกฝั่งหนึ่ง และวางทารกน้อยไว้ที่อันเหมาะสม

ขณะเดินข้ามน้ำมาถึงกลางน้ำ เพื่อรับบุตรคนโต นางเห็นเหยี่ยวตัวหนึ่งกำลังบินโฉบลงเพื่อจิกทารก เพราะมันเข้าใจว่าเป็นก้อนเนื้อ นางจึงยกมือขึ้นไล่เหยี่ยว แต่ไม่อาจช่วยชีวิตทารกน้อยได้ เพราะเหยี่ยวมองไม่เห็นอาการของนางที่ขับไล่ จึงเฉี่ยวทารกน้อยของนางไป

บุตรคนโตมองเห็นนางยกมือขึ้นทั้งสองข้าง ก็เข้าใจว่ามารดาเรียกตนจึงก้าวลงสู่แม่น้ำอันเชี่ยวและถูกน้ำพัดพาหายไป

นางปฏาจาราได้สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างในเวลาใกล้กัน แต่นางยังตั้งสติได้ นางเดินร้องไห้เข้าไปสู่เมืองสาวัตถี และได้ทราบข่าวจากชาวเมืองคนหนึ่งในระหว่างทางว่า ลมและฝนได้พัดเรือนบิดามารดาของนางพังทลาย และเจ้าของบ้านก็ตายไปด้วย

ครั้นเมื่อนางทราบข่าวเช่นนี้ ก็ไม่อาจตั้งสติได้ นางสลัดผ้านุ่งทิ้ง แล้ววิ่งบ่นเพ้อด้วยร่างกายอันเปลือยเปล่า เข้าไปวัดพระเชตวันมหาวิหาร ขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังทรงแสดงธรรมอยู่ท่ามกลางพุทธบริษัท ประชาชนเห็นนางแล้วร้องบอกกันว่าคนบ้าๆ อย่าให้เข้ามา

พระพุทธองค์ตรัสว่า ปล่อยให้นางเข้ามาเถิด แล้วเรียกเตือนสตินางกลับได้สติเกิดความละอายนั่งลง ใครคนหนึ่งในที่ประชุมนั้นโยนผ้าให้นาง

นุ่งห่ม พระองค์ทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดกับนางโดยย่อว่า **ปิยชนมีบุตร เป็นต้น ไม่สามารถข้องเกี่ยวกับคนที่ตายแล้ว ผู้รักษาศีลแล้วพึงชำระทางไปพระนิพพาน** นางฟังพระธรรมเทศนา อันแสดงถึง ความไม่เที่ยงแท้ของสรรพสิ่ง พิจารณาไปตามพระธรรมเทศนานั้น แล้วได้บรรลุโสดาปัตติผล และทูลขออุปสมบท พระองค์จึงทรงอนุญาตให้นางบวชในสำนักนางภิกษุณี

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ
สุขทุกข์นี้ไม่ได้อยู่ที่สิ่งภายนอก..แต่มันอยู่ที่ใจของเรา
อยู่ที่เราจะมองอย่างไร เราจะวางใจอย่างไร..
ได้อะไรมามากมายก็เป็นทุกข์ได้
ถ้าหากว่าใจเรามันยังอยากได้มากกว่านั้น...

ถ้าเราไม่เห็นความจริงของกายและใจ หรือเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เรียกว่าสังขาร ทั้งรูปธรรม และนามธรรมในลักษณะนี้ เราก็จะเป็นทุกข์เมื่อต้องเจอความจริงที่แปรเปลี่ยนอยู่เป็นนิจ ไม่ต่างจากการเอาตัวไปขวางกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว ถ้าเราเอาตัวไปขวางมันเราก็จะถูกกระแสน้ำพัดพาไป

คนเราทุกข์เพราะความยึดมั่นในตัวตน...
ก็เพราะเหตุนี้เรามักจะสร้างตัวตนขึ้นมาด้วยความไม่รู้ด้วยความหลง
เต็มไปด้วยความอยาก เต็มไปด้วยความยึด
เมื่อสร้างแล้วก็อยากและยึดให้มันคงที่
เราจึงปฏิเสธความจริงขัดขวางความจริง
ทวนกระแสความจริงตลอดเวลา
เพราะพอยึดอะไรว่าเป็นตัวตน ก็จะนึกว่ามันเที่ยง
พอเกิดความแปรเปลี่ยน เราก็เลยเป็นทุกข์
ทุกวันนี้คนเราทุกข์เพราะไม่รู้จักวางใจให้ถูกต้อง
เราเอาใจของเราขวางความจริง
ขวางความจริงก็ไม่ต่างจากขวางกระแสน้ำ
สติทำให้รู้อาการของใจ..

แต่ปัญญาทำให้เรารู้สัจธรรมความจริงของชีวิต รวมทั้งของจิตของใจ
เมื่อรู้เช่นนี้เราก็จะเข้าถึงความสงบ
เป็นความสงบภายในที่ไม่อาศัยสิ่งแวดล้อมภายนอก..
นี่แหละ คือ ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เรามีความสุข...แต่พระองค์ สอนให้เรารู้จักทุกข์ เรียนรู้ทุกข์ และเข้าใจทุกข์ หาเหตุแห่งทุกข์ แล้วกลับไปแก้ ตรงเหตุที่ทำให้เราเกิดทุกข์

ถ้าท่านมีทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์
ถ้าท่านมีสุขอยู่แล้ว ขอให้สุขยิ่งๆขึ้นไป

รักษาตน ด้วยการเสพธรรมมะ
ด้วยการเจริญธรรมมะ
ด้วยการทำให้มากซึ่งธรรมะ
รักษาผู้อื่น ด้วยความอดทน
ด้วยการไม่เบียดเบียน
ด้วยเมตตาจิต
ด้วยความรักใคร่เอ็นดู

ทุกสิ่งเริ่มต้นที่ใจ ดับลงที่ใจ เมื่อเราดูแลใจให้เป็นปกติ
ความสุขก็จะอยู่เคียงข้างเรา



รักษาใจตัวเองให้ดีเท่านั้น แล้วอย่างอื่นจะดีไปด้วย

เก็บมาฝาก...พระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท

ชีวิตนี้ ใครกำหนด?

ชีวิตนี้ใครกำหนดให้ดี ให้ชั่ว มีแต่ กรรม เท่านั้นที่กำหนดไว้
ให้พบให้เจอกับสิ่งนั้นๆ ทุกคนต่างวาระต่างจิตต่างใจ
และเขามีเวลาของเขาอยู่แล้วด้วยกฏแห่งกรรม

ถ้ากรรมจัดสรรเวลาให้เหมาะสม...เขาก็จะเห็นความจริงได้เช่นกัน
เพราะไม่มีอะไรฟลุ๊คและไม่มีความบังเอิญในทุกสรรพสิ่ง
ทุกอย่างล้วนตกอยู่ใต้กฏของธรรมชาติ คือกรรมทั้งนั้น
เราเป็นเพียงหมากตัวหนึ่งในเกมของสมมุติ
เป็นเพียงผู้ทำหน้าที่เดินไปตามกติกาที่โลกเขากำหนดไว้

บางครั้งอาจจะเล่นผิดกติกาไปบ้างนั่นก็ยังถือว่าอยู่ในเกมชีวิต
เมื่อถึงเวลาก็ต้องละทิ้งการละเล่นที่มีกฏเกณฑ์มากมาย
เมื่อเขากำหนดเอาไว้ ให้คืนกลับไปสู่ธรรมชาติของความไม่มีอะไรเลย
เพราะนี่คือชีวิตจริงที่ทุกคนต้องได้ผ่านและหนีไม่พ้นความจริงนี้ไปได้
จงเตือนตนเตือนใจไว้ว่า เราหนีไม่พ้นความจริงนี้
จะได้ไม่ไปหลงใหลไปกับเกมชีวิต

เล่นจนเพลินก็จะไม่ต่างอะไรกับเด็กติดเกมเล่นจนลืมวันลืมคืน
ไม่สนใจกับอนาคตว่าจะเป็นอย่างไร?
จะเกิดจะแก่จะตายอีกไหม? ก็ไม่เคยเอามาเตือนตน
สุดท้ายก็ตายและตกอยู่ในวงเวียนกรรมคือสังสารวัฏต่อไปไม่จบสิ้น
เพราะมัวแต่หลงในกติกาที่เขาสมมุติไว้นี่แหละ

อวิชชาเป็นเหตุที่ทำให้เกิดแล้วเกิดอีก
แล้วเมื่อไรจะเลิกยึดติดกับกติกากฏเกณฑ์สมมุติบัญญัติ

มาอยู่กับความจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
ที่ไม่มีบัญญัติไม่มีกติกาไม่มีกฎเกณฑ์
แต่มีเพียงแค่ธรรมชาติของกายใจ ที่เต็มไปด้วยธาตุทั้งสี่
เขาทำหน้าที่เย็นร้อนอ่อนแข็ง ซึ่งอยู่เหนือสมมุติบัญญัติทั้งปวง
เขามี เขาเป็นปกติธรรมดามากี่ล้านปีแล้ว
แล้วใครล่ะที่ไปหลงใหลไปกับสิ่งนั้นๆ
ชีวิตนี้ใครกำหนด ?

ทุกอย่างบนโลกใบนี้
เป็นเพียงสิ่งชั่วคราว
ถ้ามันดี ให้มีความสุขกับมัน
เพราะมันจะอยู่กับเราไม่นาน
ถ้ามันไม่ดี ก็อย่าไปกังวล
เพราะมันจะอยู่กับเรา
ไม่นานอีกเหมือนกัน

ไม่มี ใครช่วยเหลือเราได้อย่างแท้จริง
ไม่ว่าเราจะสุขหรือทุกข์ก็ตาม
นอกจากตัวของเราเองเท่านั้น
หมั่นฝึกใจให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงอันนี้ไว้
และอดทนให้ได้ในทุกสถานการณ์
ด้วยใจที่สงบและปล่อยวาง

หลักคำสอน

ศาสนาพุทธนั้น... มีหลักคำสอนที่มีแต่เหตุและผล พิสูจน์ได้
เห็นได้จริงด้วยสติและปัญญา รู้ได้และเห็นได้เฉพาะตน (ปัจจัตตัง)
ไม่มีคำสอนใดที่มี มรรคองค์แปด เหมือนพระพุทธศาสนา
ถ้าคำสอนและแนวปฏิบัติที่ไม่มีมรรคองค์แปด
ถือว่าคำสอนนั้นไม่ใช่ของศาสนาพุทธ

เมื่อไม่มีสัมมาทิฐิคือความเห็นถูกแล้ว ก็ยากที่จะพ้นทุกข์ได้
เพราะต้องเห็นอริยสัจสี่ คือต้องเห็นทุกข์
เห็นเหตุที่เกิดทุกข์และดับที่เหตุนั้น
นิโรธจึงจะเกิดขึ้นคือทุกข์ดับลงโดยสิ้นเชิง
และต้องอยู่ด้วยมรรคเป็นวิหารธรรม
การปล่อยวางนั้นต้องเห็นเหตุจึงจะมีผล

เพราะเห็นแจ้งในความจริงแล้วจึงปล่อยวางให้เป็นธรรมชาติ...
คือคืนสู่ความเป็นธรรมชาติ
เพราะเห็นแจ้งในธรรมชาตินั้นๆ อย่างแท้จริงจึงจะปล่อยวางในสิ่งนั้นไป
แต่ถ้ายังไม่แจ้งในสิ่งนั้น...
จะเป็นการปล่อยวางแบบไม่เห็นเหตุและผล ไม่รู้อะไรเลย
การปล่อยนั้นจึงเป็นโมหะ ถือว่าไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า

พระองค์ตรัสรู้ด้วยสติและปัญญา ทรงสอนให้พุทธบริษัทมีสติและปัญญา
จึงเห็นแจ้งตามที่พระองค์ตรัสจึงได้ชื่อว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
เพราะเห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามที่พระองค์ตรัสแสดงมา
จนหมดสิ้นสงสัยในคำสอน
ผู้นั้น ได้แก่ สาวกสังโฆ...ผู้รู้ตามคำสอนของพระตถาคตเจ้า

การดับทุกข์

การดับทุกข์นั้น ต้องดับตัวต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ใช่ไปดับตัวทุกข์ และเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ พระองค์ทรงตรัสว่า คือ สมุทัย ได้แก่ ตัณหาคือความอยาก

โดยธรรมชาติเมื่อเกิดมามีขันธ์ห้า ย่อมจะมีทุกข์เป็นธรรมดา
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจก็เป็นทุกข์
ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์
ความประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่ารักไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์
ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจก็เป็นทุกข์
เพราะมีอุปาทานในขันธ์ทั้งห้าซึ่งเป็นตัวทุกข์
ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ มีรูปก็เป็นทุกข์

มีเวทนาก็เป็นทุกข์ มีสัญญาก็เป็นทุกข์ มีสังขารก็เป็นทุกข์

วิญญาณก็เป็นทุกข์ตราบใดที่ขันธ์ยังไม่ดับ ไม่มีวันใดเลยที่จะไม่ทุกข์ เพราะความอยากได้ และความไม่อยากได้ ที่พยายามแก้ไขทุกข์ของขันธ์ ไม่ประสบความสำเร็จเลยแม้แต่ครั้งเดียว เพราะทำในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ จึงทำให้เกิดความลำบาก และ เป็นการเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้นทุกๆ ครั้งที่อยากจะแก้ทุกข์

การทำใจและเข้าไปยอมรับความจริงในทุกขสัจของขันธ์ ไม่ไปฝืนธรรมชาติของขันธ์ และอยู่กับธรรมชาตินั้นๆ ให้ได้ ความทุกข์ที่เกิดเพราะความอยากนั้นจะหมดไป นั่นคือการดับสมุทัยได้ นิโรธจึงเกิดขึ้น คือความดับไปแห่งทุกข์เพราะตัณหาจะหมดลง จะเหลือก็เพียงทุกขสัจประจำขันธ์เท่านั้น จึงจำเป็นต้องเจริญมรรคให้เกิดขึ้นในใจ

สิ่งนั้น คือ **สติ สมาธิ ปัญญา** ทำให้มากๆ และทุกข์ของขันธ์จะลดน้อยลง เพราะมรรคนั้นจะเป็นเครื่องอยู่ของขันธ์ จงเอาสติ สมาธิ ปัญญา เป็นตัวบ่มเพื่อขัดเกลากิเลส และตัณหาให้เบาบางไปจากขันธ์

จนในที่สุดจะไม่เหลือทุกข์ให้เห็นอีกเลย จะมีความสบายและความอิสระเกิดขึ้นมาแทน ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะมีขึ้นตลอดทั้งวันและทั้งคืน โดยไม่มีราตรีกาล **เพราะมีความอิสระในทุกข์ แม้ทุกข์กาย ทุกข์ใจยังมีอยู่ก็ตาม**

คิดดี... ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง
ทำดี... ทำให้ดำรงชีวิตเป็นสุข หลับก็สบาย
พูดดี... ใครใครก็รัก ใครใครก็เมตตา
นี่คือหลักแห่งความสุข

ชีวิต คือการเดินทาง
การยึดติดคือสัมภาระ
ยึดติดมาก ก็หนักมาก
ยึดติดน้อย ก็หนักน้อย
ไม่ยึดติด ก็เบาสบาย

ความธรรมดาของหมู่มนุษย์
มีลาภ เสื่อมลาภ
มียศ เสื่อมยศ
นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์
แปดอย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง
ไม่ยั่งยืนมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา

สิ่งที่หายไป

ถ้าเราปฏิบัติธรรม สุดท้ายเราจะได้อะไร?

มีคนถามพระพุทธองค์ว่าปฏิบัติธรรมแล้ว สุดท้ายเราจะได้อะไร?

พระพุทธองค์ตอบว่า **ไม่ได้อะไรเลย**

ถามต่อไปว่า ถ้าเช่นนั้นท่านจะปฏิบัติไปเพื่ออะไร

พระพุทธองค์ทรงแย้มพระโอษฐ์ตรัสว่า...

ตถาคตสามารถบอกเธอถึงสิ่งที่หายไป นั่นก็คือความโกรธได้หายไป ความหม่นหมองวิตกกังวลก็หายไป ความเศร้าท้อแท้ก็หายไป ความกังวล ไม่สบายใจได้หายไป ความเห็นแก่ตัว โลภะ โทสะ โมหะพิษร้ายทั้งสามก็หายไปอวิชชาคือความไม่รู้ที่ปิดกั้นปุถุชนทั้งหลายก็ได้สูญสิ้นไป

พูดเหมือนง่าย แต่เหตุผลมันลึกซึ้ง

คนทั้งหลายที่มาสู่โลกนี้ มีเพียงสองเรื่องคือเกิดกับตาย

เรื่องแรกทำสำเร็จไปแล้ว ส่วนอีกเรื่องจะทุกข์ร้อนไปทำไม

มีวาสนาก็มา ไม่มีวาสนาก็ไป สิ่งใดที่สมควรแก่เหตุก็มาเอง

สิ่งใดที่ไม่สมควรแก่เหตุ จะแสวงหาก็ไม่พบ อ้อนวอนก็ไม่สำเร็จ

มีวาสนาก็ไม่ปฏิเสธ ไร้วาสนาก็ไม่ต้องแสวงหา

สิ่งที่เข้ามาหาก็ต้อนรับ สิ่งที่จากไปก็ไม่ต้องอาลัย

ทุกสิ่งทุกอย่างแล้วแต่วาสนา ให้เป็นไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น

ผู้มีปัญญาทั้งหลายไม่เอาชีวิตไปขึ้นอยู่กับปากและตาของผู้อื่น

ให้มองเห็นจิตและใจของตนเอง ให้มีสติ รู้จิต ไม่ฟุ้งซ่าน

ไม่ดิ้นรนแสวงหาในสิ่งที่หลอกลวงทั้งหลาย ไม่ดิ้นรนแสวงหา

ใจก็เป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง

จะร้อนจะหนาว จะลุกจะนั่ง ก็มีสติอยู่เสมอ

นี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

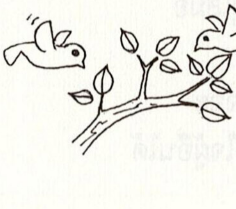
เกิดเป็นคน อย่าเป็นคนหลอกลวงไร้สัจจะ

ถ้าเป็นคนหลอกลวงจะไม่สามารถเปิดใจผู้อื่นได้

ความทุกข์ที่สุดของมนุษย์ คือ ใจที่ไร้ที่พึ่ง

ไม่ว่าจะรู้หรือไม่รู้ ยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ตาม
จิตที่ดีงามย่อมไม่มีเรื่องทุกข์ใจ
จิตที่ประเสริฐ ย่อมไม่มีผู้ที่จะต้องเคียดแค้นชิงชัง
จิตที่เรียบง่าย ย่อมไม่มีเรื่องว้าวุ่นใจ
เป็นคนดี กายใจซื่อตรง ย่อมหลับเป็นสุข
ผู้ประกอบกรรมดี ฟ้าดินย่อมมองเห็น ผีสางเทวดาย่อมสรรเสริญ
ความสงบที่แท้จริงมิได้เกิดจากการนั่งนิ่งๆ หลายชั่วโมง
แต่เกิดจากการมองผู้คนและสิ่งทั้งหลายด้วยใจที่สงบ
ได้ยินแม้แต่เสียงดอกไม้บาน
นั่งก็เป็นสมาธิ เดินก็เป็นสมาธิ เหตุเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
เหตุเกิดขึ้นแล้วก็ว่างเปล่า
ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราทุกคน ไม่มีใครสามารถเป็นเจ้าของได้
ได้แต่เพียงเกี่ยวข้องแล้วก็ผ่านไป
พวกเราทุกคนเป็นเพียงแขกผู้ผ่านกาลเวลาเท่านั้น
วันหนึ่งเราก็ต้องบอกลาทุกสิ่งไป

ความคิด... ก็เหมือนน้ำ
ยิ่งกวน ก็ยิ่งขุ่น ยิ่งวุ่น ก็ยิ่งทุกข์
ยิ่งนิ่ง ก็ยิ่งใส ยิ่งสงบได้ ก็ยิ่งสุข



น้ำนิ่งจึงเห็นเงา... ใจนิ่งจึงเห็นสุข

คนเจ็บไข้ ผู้โชคดี

"เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา... ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้"

เราอาศัยอยู่ในโลก และโรคมันก็อาศัยอยู่ในตัวเรา มีคนในโลกนี้อีกมากมาย ที่เขาเป็นโรคมากกว่าเรา ร้ายแรงกว่าเรา ทรมานมากกว่าเราแถมยังไม่มีเงินรักษาอีกต่างหาก ท่านที่ยังสามารถหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านได้ก็ยังจัดว่าเป็น **คนโชคดี** อยู่ในแง่ที่ว่า ยังอาจจะรู้วิธีที่จะหาประโยชน์ อันเกิดจากความเจ็บไข้ได้บ้าง แทนที่จะนอนรอความตาย หรือปล่อยจิตใจให้มันฟุ้งซ่านวิตกกังวลห่วงใยไปสารพัด จนจิตใจไม่มีความสงบเย็น

ถ้าเป็นดังนั้น แทนที่เราจะเป็นโรคทางกายอย่างเดียว เราก็ยังแถมพ่วงเอาโรคทางใจเข้าไปทับถมอีกด้วย แล้วใครล่ะจะเป็นคนทุกข์? ใครเป็นคนเดือนร้อน? ก็ตัวเราเองนั่นแหละ รับเหมาเอาไว้หมดมิใช่หรือ?

บางคนดูหน้าตาสะสวยดี อายุก็ยังไม่มาก เป็นโรคปวดฟันจนนอนไม่หลับบ้าง โรคในท้องบ้าง โรคอะไรๆบ้าง ต่างกันไป ไม่ค่อยจะเหมือนกันหรือเท่ากัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับผลของกรรมเก่าและกรรมใหม่ เมื่อมีการให้ผลกรรมคือเกิดการเจ็บไข้แล้ว ให้คิดว่าได้ใช้กรรมให้หมดกันไปเสียตอนหนึ่ง ก็จะสบายใจว่าได้ใช้หนี้เก่าเขาไปเสียที จะได้หมดเวรหมดกรรมกันไป

ถ้าเรากลัวต่อผลกรรม หรือความเจ็บไข้ในปัจจุบันหรือในอนาคต ก็มีทางปฏิบัติ ๓ วิธี คือ

วิธีที่ ๑ จงอย่ามาเกิดอีก จงปฏิบัติธรรมให้จริงจังและถูกต้อง ภพชาติก็จะได้สั้นเข้า

วิธีที่ ๒ จงเลือกปฏิบัติด้วยปัญญา จงพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะที่ควรแก่การกระทำ หรือฉลาดบริโภคโรคก็เกิดน้อย จงกินด้วยปัญญา อย่ากินด้วยตัณหา ปัญหามันก็จะไม่มี

วิธีที่ ๓ อย่าเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นคนด้วยกันหรือสัตว์ใหญ่เล็กก็ตาม จงงดเว้นให้เด็ดขาด ไม่ว่าทางตรง คือการทุบ ตี ทรมาน หรือทางอ้อม ก็คือเอามากักขังให้เขาเสื่อมเสียอิสรภาพ

เคยเห็นมามากแล้ว คนที่ไม่ค่อยจะเจ็บไข้กะใครเขานั่นแหละ พอเป็นเข้าทีก็ปางตาย หรือตายไปแล้ว

มันบ่แน่หรอกนาย หมั่นท่องไว้บ่อยๆ ใจมันย่อมจะสงบก็ย่อมจะเป็นสุขได้ แม้ว่าจะเจ็บไข้อยู่จงเหลือบมองดูคนที่เขาเจ็บปวดมากกว่าเราบ้างเถิด แล้วใจของเราก็ย่อมจะสงบและพบสันติสุข

เมื่อถึงเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยก็มีเวลาเหลือเฟือ นี่ก็จัดว่า **เป็นโชคดี**

สัจธรรมที่ปรากฏเป็นของจริงอยู่เฉพาะหน้า คือความเจ็บปวดก็ตาม ความพิการก็ตาม ทั้งที่เกิดจากตนเอง และเกิดแก่ผู้อื่นก็ตามล้วนแต่เป็น **ยอดกรรมฐาน** ที่ควรแก่การน้อมนำ เอามาพิจารณาเป็นอารมณ์ให้เกิดความสลดสังเวช จนเป็นเหตุให้จิตเบื่อหน่ายคลายถอน ความยึดถืออะไร ๆ ในโลกได้อย่างวิเศษสุด

ยิ่งถ้าได้กัลยาณมิตรที่มีปัญญา หรือมีประสบการณ์ในทางนี้มาช่วยชี้แนะให้ด้วย ก็จัดว่าเป็น **มหาโชคลาภ** อย่างยิ่ง

ขออย่าได้รีรอ **โอกาสทอง** จงถือโอกาสตักตวงเอาสาระให้เต็มที่ ซึ่งในยามปกติท่านมักจะประมาท มัวแต่ผลัดวันประกันพรุ่งเสีย ด้วยการทำดังนี้

๑. การรักษาทางร่างกาย จงทำไปตามปกติ ตามที่เห็นสมควรถ้าทำไม่ได้ก็จงปล่อยวางเสีย

๒. ในยามเจ็บไข้เช่นนี้ ให้ถือว่าเรื่องจิตใจ เป็นเรื่องสำคัญสุดยอด อย่าให้โรคทางใจเข้าไปแทรกกับโรคทางร่างกายโดยเด็ดขาดเพราะนอกจากจะรักษายากแล้ว มันยังอาจจะเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นมาอีกด้วย

๓. ขอให้แยกร่างกายออกเป็นคนละส่วนกับจิตใจ อย่าให้ปะปนกัน และจงแยกอีกชั้นหนึ่ง คือ แยกโรคที่เป็นนั้น ออกจากร่างกายเสียด้วย

ถ้าสามารถแยกได้ นอกจากโรคจะหายได้เร็วแล้วอาการเจ็บปวดก็จะลดน้อยลงด้วย หรือแม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาไม่หาย มันก็จะตายด้วยอาการอันสงบ ถ้าควบคุมจิตไว้ได้ด้วยสติ

๔. จงวางภาระทางกายและทางใจเสียให้สิ้น ให้คนอื่นเขารับไปทำแทนเถิด อย่าคิดว่า **ฉันคนเดียวเท่านั้นทำได้** บางทีเขาอาจจะฉลาดกว่าเราเสียด้วยซ้ำ แต่เพราะเราไม่ได้มอบหมายให้เขาทำมาก่อน เขาจึงทำได้ไม่เหมือนเรา

จงห่วงตัวเองเถิดว่าตายแล้วมันจะไปนรกหรือสวรรค์? เราได้ทำที่พึ่ง (บุญนิธิ) อันเกษมไว้ในภพหน้าดีพอแล้วหรือยัง?

ขอให้ปลงใจเสียเถิดว่า ทรัพย์สมบัติ พ่อ แม่ เมีย ผัว ลูก หลาน สัตว์เลี้ยง มิตรสหาย หรือสิ่งใดๆ ในโลกมันก็ย่อมจะต้องอยู่ในโลกนี้

เมื่อเราตาย ไปมันก็ย่อมจะตกเป็นมรดก ของคนรุ่นหลังหรือของแผ่นดินคนมีปัญญาย่อมจะใช้จ่ายให้เกิดสาระได้ สิ่งที่เหมือนเงาตามตัวเราไปในชาติหน้านั้น มีแต่บุญกับบาปเท่านั้น สิ่งอื่นหามีติดไปได้ไม่

อย่าหวังเลยว่า เมื่อเราตายแล้วญาติที่อยู่ภายหลังเขาจะทำบุญส่งไปให้ คือเขาอาจจะลืมหรือไม่สนใจ หรือขี้เหนียวก็ตามเราก็ต้องทนอดแห้งอดแล้งต่อไป เพราะไม่ได้ทำเอาไว้เองก่อน

สมมุติว่าเขากตัญญูต่อเราทำบุญอุทิศให้เรา แต่เราไปเกิดในภพหรือภูมิที่รับไม่ได้ เช่นเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นสัตว์เดรัจฉาน หรืออยู่ในภพภูมิที่รับไม่ได้ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร

ดังนั้น การทำกับไม้กับมือของตนเอง ที่ยังเป็นๆอยู่จึงดีกว่าแน่นอนและเป็นของเราอย่างแท้จริง ไม่มีใครจะมาแย่งเอาไปได้เลย

ว่าแต่ว่าเรามาหาประโยชน์อันเกิดจากความเจ็บไข้กันจะมิดีกว่าหรือ? ดังนี้

เฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยมาก

๑. สำรวมจิตให้เป็นสมาธิ ถ้าเคยทำสมาธิแบบไหนมาก่อนแล้วจิตมันสงบดี ก็จงทำวิธีนั้น ทำพอจิตสงบแล้ว ก็เอาสมาธิคือตัวสงบนั่นแหละ เพ่งไปที่ความเจ็บปวด ที่ปวดอยู่มาก ๆ นั่นแหละ ให้จิตมันแน่นิ่งอยู่กับจุดที่ปวดนั้น ๆ นึกในใจว่า “ปวดหนอๆ” ก็ได้ หรือ “พุท..โธ” ก็ได้

๒. สำรวมจิตให้เป็นสมาธิเหมือนวิธีแรก แต่ไม่ต้องให้จิตแน่วแน่มากนัก เอาสมาธิเพียงเล็กน้อย แล้วพิจารณาให้เห็นว่า ความเจ็บปวด (ทุกขัง) นี่มันก็ไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเจ็บปวดนี้ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา (อนัตตา) และเราก็ไม่อาจที่จะบังคับมันได้ ขอให้พิจารณาทบทวนไป-มา วนเวียนอยู่อย่างนี้

๓. สำรวมจิตให้เป็นสมาธิ ตามแบบก่อนนั่นแหละแต่ไม่ต้องมากนัก เพ่งและพิจารณาโดยความเป็น **จตุลักษณ์** คือ ทุกข์แท้ แปรผัน เน่าเหม็น แตกดับก็เอา **ของจริง** ที่เกิดขึ้นนั่นแหละ เป็นอารมณ์ของกรรมฐานไปเสียเลย ถ้าเกิดว่าเดี๋ยวปวดมากเดี๋ยวปวดน้อย ก็เอาความแปรผันนั่นแหละเป็นอารมณ์กรรมฐานไปเลย

ถ้าเกิดว่ามีกลิ่นเน่าเหม็น อันเกิดจากบาดแผลนั้น ก็เอากลิ่นเหม็น (ปฏิกูล) นั่นแหละ เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน พิจารณาไปตามความเป็นจริง

ถ้าเกิดว่า มันจะตายจริงๆ คือใจมันจะขาดแล้ว แต่ยังพอมีสติอยู่บ้าง ก็ให้เจริญมรณานุสติไปด้วย พอหัวใจจะหยุดเต้นจะหมดลมจริงๆ ก็ให้ปล่อยวางความยึดถืออะไรๆ ในโลกออกให้หมดทั้งสิ้น

ในช่วงนี้ ผู้พยาบาลอย่าได้เรียก อย่าได้จับตัวผู้ป่วยอย่าเพิ่งเคลื่อนย้ายรอให้เขาตายสนิทก่อน

ข้อควรคิด เมื่อผู้ป่วยใกล้จะตาย หรือแน่ใจว่าจะตายแน่แล้วขอให้ถอดสายยาง ที่ช่วยหายใจออกเสียเถิด ผู้ป่วยจะได้อยู่ในภาวะปกติไม่ต้องทรมานเพราะสายยาง จะได้เจริญธรรมได้เต็มที่ เมื่อดับจิตไปในขณะนั้น ก็ย่อมจะไปสู่สุคติอย่างแน่นอน

เฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยน้อย

๑. อ่านหรือฟังธรรมะ เอาเทปธรรมะมาเปิดให้ฟังบ่อย ๆ ตามที่ผู้ป่วยจะพอฟังเข้าใจหรือชอบ ให้จิตใจเกิดความเพลินเพลินไปในทางธรรม ใจก็ย่อมจะสงบและสบาย โรคก็ย่อมจะหายเร็ว

๒. คิดแต่สิ่งที่ดี จงคิดแต่เรื่องดี ๆ นึกถึงความดีที่เคยทำไว้ก่อนทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ถ้าจะหางานอะไรเบา ๆ ทำได้ โดยไม่ขัดกับโรคก็ควรทำเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินในบางเวลา

๓. ปฏิบัติธรรม จะเป็นธรรมประเภทไหนก็ได้ เช่น เจริญสติ สมาธิ และวิปัสสนา เป็นต้น แต่สติและสมาธิจะมีความจำเป็นมาก

ขอให้เชื่อในคำสอนของพระพุทธศาสนาเถิดว่า เหตุที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยส่วนหนึ่งนั้นเป็นผลของอกุศลกรรมเก่าในอดีตตามมาให้ผลเราจึงควรแก้ด้วยการละลายอกุศลกรรมเก่า ด้วยการทำบุญประเภทต่าง ๆ จากบุญเบาไปหาบุญหนักดังนี้

ขั้นที่ ๑. ตักบาตร จงทำตามกำลังศรัทธาและกำลังทรัพย์แล้วอุทิศส่วนบุญกุศลนั้นเจาะจง ไปให้แก่เจ้ากรรมและนายเวรโดยเฉพาะเป็นครั้งคราวหรือทำทุกวันได้ก็ยิ่งดี แต่ว่าควรจะทำเป็นอันดับแรกก่อน

ขั้นที่ ๒. ถวายสังฆทาน เป็นบุญที่สูงขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง จะต้องสละทั้งทรัพย์และเวลามากขึ้น

ขั้นที่ ๓. อภัยทาน ด้วยการปล่อยสัตว์ คือการให้ชีวิตสัตว์เป็นทาน เป็นทานที่สูงขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง จะเป็น เต่า ปลา นก วัว ควาย เป็นต้น ที่เขากำลังจะนำเอาไปฆ่าได้ ก็ยิ่งจะได้บุญแรง

ขั้นที่ ๔. รักษาศีล มีการนุ่งขาว ห่มขาว กินเจได้ด้วยก็ยิ่งดีรักษาศีล ๕ ศีล ๘ และกุศลกรรมบถ ๑๐ ตามกำลังและความสามารถยิ่งทำมากก็ยิ่งดี

ขั้นที่ ๕. เจริญธรรม เช่น เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญอสุภะ เจริญมรณสติ เจริญวิปัสสนา เจริญกายคตาสติ เป็นต้น

ขอจงพิจารณาดูว่า สิ่งใดเหมาะสะดวกแก่ตน และอยู่ในความสามารถจะทำได้ ก็ควรทำสิ่งนั้นก่อน แล้วก็พยายามเลื่อนทำให้สูงขึ้นไป

อุทิศเจาะจงไปให้เจ้ากรรมและนายเวรในอดีต เพื่อขอให้ท่านได้รับส่วนบุญ และจงให้อโหสิกรรมแก่เราด้วย

มีคนเจ็บไข้ได้หายจากโรคร้าย เพราะได้บำเพ็ญกุศลต่างๆ เหล่านี้แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวไว้ว่า โรคบางอย่างก็รักษาหาย โรคบางอย่างก็รักษาไม่หาย จะหายก็ต่อเมื่อเราได้ตายไป และเมื่อเราตายไปจริง ๆ เราก็ย่อมจะมีความอุ่นใจ เพราะทำที่พึ่งไว้ในชาติหน้าอย่างดีแล้ว

ไม่มี ใครช่วยเหลือเราได้อย่างแท้จริง
ไม่ว่าเราจะสุขหรือทุกข์ก็ตาม
นอกจากตัวของเราเองเท่านั้น
หมั่นฝึกใจให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงอันนี้ไว้
และอดทนให้ได้ในทุกสถานการณ์
ด้วยใจที่สงบและปล่อยวาง

ความไม่ยั่งยืน... เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่และแน่นอน
ความยิ่งใหญ่... คือความไม่ยั่งยืน
ชีวิตที่ยิ่งใหญ่... คือชีวิตที่อยู่ด้วย ทาน ศีล เมตตา และกตัญญู
ชีวิตที่ยิ่งใหญ่... ต้องอาศัย คุณธรรมเท่านั้น

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ตายไม่มี

สัตว์ทุกชนิดกลัวตาย เพราะคิดว่าความตายเป็นภัยร้ายแรงของชีวิต ผวาว่าความตายใคร ๆ หลีกเลี่ยงไม่ได้ เกิดความสิ้นหวังท้อแท้ว่า ความตายไม่อาจรักษาด้วยการเยียวยาใด ๆ แต่ความจริงแล้ว ความตายนี้แลคือทิพยโอสถชนิดเลิศ ที่ธรรมชาติใช้รักษาโรคร้ายทุกชนิดของธาตุขันธ์ ความตายจึงมิใช่สิ่งน่ากลัว เพราะความตายเป็นทิพยโอสถของชีวิต

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณามรณสติเพื่อบรรเทาความมัวเมาในชีวิต ในเวลา ในความประมาท ก็เพราะต้องการให้คนมีสติตื่นตัว ให้รู้ว่า ความตายอยู่แค่ปลายจมูกเท่านั้น

เรารู้วันเวลาเกิดได้ แต่เวลาตายรู้ไม่ได้ และไม่มีทางจะรู้ด้วยหากไม่เจริญมรณสติเป็นประจำ การเจริญมรณสติ คือ นึกถึงความตายบ่อย ๆ อย่างนี้ จะสอนใจให้กล้าเผชิญความจริงได้ไม่ยาก

เมื่อพิจารณาความจริงอีกขั้นหนึ่ง เหนือจากสมมติสัจจะ คือพิจารณาให้เห็นความจริงตามหลักธรรมชาติ มองทุกอย่างให้เห็นเป็นอนัตตา ปราศจากตัวตนที่ควรเข้าไปยึดมั่น อย่างที่ตรัสแสดงใน อนัตตลักขณสูตร

เราก็จะเข้าใจได้ว่า ความตายไม่มี และไม่มีอะไรตาย สิ่งที่เราเรียกว่าตายเป็นเพียงการปรับตัว และเปลี่ยนสภาพของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ กับวิญญาณธาตุเท่านั้น

ตามธรรมดาของร่างกายเป็นทุกข์และอยู่ได้ยาก ต้องมีการปรับเปลี่ยนตลอดเวลา เราเห็นกันทุกคน แต่มีน้อยที่ใส่ใจ

ขอให้พิจารณาง่าย ๆ ดังนี้ จากเล็กสุดในท้องแม่ เลือดก้อนหนึ่งค่อยเจริญเติบโตมาเป็นตัวคน เมื่อโตมากก็จำต้องออกมาอยู่นอกท้องแม่ มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาเราสมมติเรียกว่า “เกิด”

แท้จริงการเกิดก็คือวิธีเปลี่ยนแปลงสภาวะที่ทนได้ยากอย่างหนึ่งของธรรมชาตินั่นเอง จากนั้นก็เป็นก้อนเลือดมีชีวิต นอนแบเบาะ หัดกิน หัดพูด หัดคลาน หัดรับสัมผัสจากโลกใบใหญ่นอกครรภ์แม่ การพึ่งตัวเองมีมากขึ้นตามลำดับ

เขาต้องกินเอง ดื่มเอง หัดเดินเอง และการที่ได้คิดเอง ทำเองนี่แล เป็นความปรารถนาสุดยอดของชีวิต

ความยิ่งใหญ่ของชีวิตอยู่ที่ได้รับอิสรภาพตามลำดับ เป็นอิสระทั้งกายและใจ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเรื่องวิมุติ ความหลุดพ้น แท้จริงแล้วก็คืออิสรภาพนั่นเอง เพราะหลุดพ้นจากบ่วง จึงเป็นอิสระ แล้วอะไรคือบ่วงคล้องชีวิต

ต่อมาเมื่อโตขึ้นอีกหน่อย เขาก็หัดเดินเอง วิ่งเอง วินาทีแรกที่เขาเดินเองได้โดยไม่มีคุณแม่คอยประคอง เป็นวินาทีแห่งความสุข เมื่อเขายืนด้วยลำแข้ง ของตนเองได้เป็นอิสระ ไม่เป็นภาระของใคร เป็นตัวของตัวเองแล้วความภูมิใจจะเกิดขึ้นทันที

เขาจะรู้สึกมั่นใจในชีวิต แต่ก็มั่นใจเพราะมีคุณพ่อคุณแม่ยืนเคียงข้างเพราะภายใต้จิตลึก ๆ ก็ยังต้องการที่พึ่งอยู่ ใจยังต้องมีที่พักพิงที่มั่นคง นั่นคือที่พึ่งอันอบอุ่นจากคุณพ่อคุณแม่

วัยเด็กนี้เอง เป็นวัยที่หนูน้อยต้องได้รับการอบรมบ่มเพาะปลูกฝังจริต นิสัย ใจคอ เรียนรู้ดีชั่ว ควรมิควร เรียนรู้ถูกกับผิด จากคุณพ่อคุณแม่ก่อนที่จะออกไปสู่โลกกว้าง ทางไกล

การเรียนรู้ถูกกับผิดนั้น เรียนได้จากทุกสถานที่ เพราะเป็นขาวกับดำชัดเจน และมีกฎเกณฑ์ตายตัว ส่วนการที่จะรู้ว่าอะไรควรไม่ควรนั้นยากต้องใช้ใจต่อใจ ใช้จิตสำนึกแทนตัวอักษร ซึ่งคุณพ่อคุณแม่เท่านั้นจะให้เราได้ดีกว่าใคร ๆ ในข้อนี้

บางครั้งสิ่งที่ว่าถูกต้องนั่นเอง กลับเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่ควรพูด

ไม่ควรคิด เรื่องละเอียดอ่อนเช่นนี้ คนที่จะกล้าบอกเรา ก็มีแต่คนที่รักเราจริง ๆ เท่านั้น แล้วใครเล่าจะรักเราบริสุทธิ์ มีความเมตตา อาทร และอ่อนโยนเท่ากับพ่อแม่

โตมาหน่อย เราก็ต้องเรียนรู้โลกกว้าง มีการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัว แล้วชีวิตใหม่ตัวน้อยก็ถือกำเนิดมาดูโลกกับเราอีก เจ้าหนูน้อยก็เป็นอย่างที่เราเคยเป็น

เขาเริ่มต้นชีวิตอย่างที่เราเคยเริ่มต้นมา วันผ่านไป วัยก็ตามมาแต่สิ่งที่ผ่านมามิใช่เพียงกาลเวลาที่ผ่านไป ทุกอย่างได้จารึกปรัชญาชีวิตเอาไว้ให้เราได้รำลึกถึงทุกเหตุการณ์เสมอ แม้ความจำจะลืมบางอย่างไปแต่ใจยังจดจำ

ขณะที่ลูกเจริญไปข้างหน้า ความชราตามหาเรา วัยเราเจริญลง วัยลูกเจริญขึ้น ก็มาถึงช่วงวัยแก่เฒ่า เราอาจคิดว่าตัวเองแก่ เพราะเห็นหน้าตาเหี่ยวย่น ผมหงอก ฟันหลุด เจ็บปวด ป่วยไข้ไม่สบาย เรี่ยวแรงหมด ลุกโอย นั่งโอย แม้นอนก็ยังโอย เราคิดว่านี่คือวัยชรา

ความเป็นจริงเราชรามาตั้งแต่เกิด ชรามาเยือนเราตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ แต่เราไม่คิดกันเท่านั้นเอง

คำว่า “วัย” ที่เราพูดว่าเจริญวัย แท้จริงก็คือ เจริญความเสื่อม เพราะคำว่า “วัย” แปลว่า “เสื่อมสิ้นไป” เราแก่ตั้งแต่เกิด เรามิได้แก่เฉพาะวันนี้เท่านั้น

และแล้วก็มาถึงบั้นปลายของชีวิต เราเรียกว่า “ตาย” ความจริงตายไม่มี ตายเป็นเพียงคำสมมติเรียกชื่อ “ทิพยโอสถ” ที่สามารถรักษาโรคร้ายทุกชนิด

ที่เราสมมติเรียกว่าตายนั้น เป็นเพียงธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ปรับความสมดุลเท่านั้นเอง

ความสมดุลของธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ คือการดำรงอยู่อย่างเป็นสุขของชีวิต ถ้าธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ขาดความสมดุล ชีวิตก็เป็นทุกข์ เพราะความเจ็บ ก็คือความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ ขันธ์ทั้ง ๕

เมื่อเจ็บมาก ก็แสดงว่าธาตุตัวใดตัวหนึ่งทำงานบกพร่องเช่น อาหารไม่ย่อยเราก็เป็นทุกข์ แสดงว่าธาตุไฟไม่ทำงาน ธาตุดินมีปัญหา ระบบเลือดแย่ แสดงว่าธาตุน้ำเดินไม่สะดวก เป็นต้น

ในโลกแห่งเทคโนโลยี มนุษย์เราช่างอาจหาญพากเพียรต่อสู้เอาชนะความตายด้วยวิธีการต่าง ๆ แต่สุดท้ายก็พ่ายแพ้ เพราะเป็นการพยายามที่ฝืนระบบธรรมชาติของชีวิต

หากไม่ฝืนธรรมชาติ วินาทีธาตุขันธ์แยกจากกัน ก็จะเป็นความสงบสุขมากกว่านี้ เพราะไม่ได้ถูกบีบบังคับ

ความจริงคนเราเมื่อถึงจุดหนึ่งก็ควรจะปล่อยให้ธรรมชาติเยียวยาจะดีกว่า มิใช่ยอมให้เทคโนโลยีมาก้าวก่ายจนเกินไป ชีวิตมาจากธรรมชาติก็จำเป็นต้องใช้ธรรมชาติเยียวยา มิใช่เทคโนโลยี จนนาทีสุดท้าย

ธรรมชาติคือหมอที่ดีที่สุดของชีวิต เมื่อธาตุ ๔ จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนตัวเองขั้นสุดท้าย ขอยืนยันว่า มิใช่เทคโนโลยี มิใช่เครื่องมือทางวัตถุต้องเป็นธรรมชาติ

มนุษย์เราควรปล่อยให้ตัวชีวิตเป็นอิสระก่อนสิ้นลมจะดีกว่า เพื่อให้ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ปรับสภาพเข้าหากันให้ลงตัว ให้จบลงอย่างเป็นสุข

ธรรมชาติไม่เคยทำลายใคร ไม่เคยก่อทุกข์ให้ใคร การฝืนต่างหากที่เป็นการก่อทุกข์ ขอให้มั่นใจในระบบการทำงานของธรรมชาติ เพราะตัวตนของเรามาจากธรรมชาติ

เพราะฉะนั้น ความตายไม่มี มีแต่เพียงการปรับเปลี่ยนสภาวะของธาตุขันธ์เท่านั้น เหมือนกับตะวันออกตะวันตกไม่มี มีเพียงการเคลื่อนไหว

หมุนตัว (วัฏฏะ) ของลูกโลก

เมื่อมองจากจุดที่อยู่เหนือโลก (โลกุตระ) หรือนอกโลกเรา คือมองจากความเป็นจริงมิใช่มองจากสิ่งที่เราเห็นด้วยตา เช่น มุมมองจากยานอวกาศ

เราก็จะเห็นเพียงลูกโลกดวงกลม ๆ ไม่มีที่ใดบอกว่าตะวันออกด้านนี้ตะวันตกด้านโน้น ทุกอย่างเป็นวงโคจรการทำงานตามธรรมชาติในระบบสุริยจักรวาล

เมื่อมองจากสภาวะที่เป็นจริงของชีวิตในมุมที่เป็นจริง เกิดแก่เจ็บตายก็เป็นการทำงานตามระบบของธรรมชาติเท่านั้น เกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงเป็นเพียงวงจรการเดินทาง (สังสารวัฏ) ของชีวิต

เหมือนเราเห็นพระอาทิตย์ขึ้น แล้วก็เดินทางไปสู่การอัสดง นั่นเป็นการมองตามที่ตาเห็นเท่านั้น

เมื่อเราไม่เห็นดวงอาทิตย์ เราคิดว่าอาทิตย์ตกดิน แต่ความจริงมิใช่ว่าไม่มีดวงอาทิตย์ วินาทีที่หายไปจากสายตาเรานั่นเอง ดวงอาทิตย์ก็ไปปรากฏแก่สายตาของคนอีกฟากหนึ่งของมุมโลก

อีกมิติหนึ่งของชีวิตก็เช่นกัน เมื่อธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ แยกกันตามธรรมชาติ เราร้องไห้เสียใจเพราะมองว่าเป็นการตาย มองเห็นเหมือนดวงอาทิตย์อัสดง

แต่อาจจะมีมิติหนึ่งที่กำลังหัวเราะ ดีใจรับชีวิตใหม่ เหมือนกับคนอีกฟากหนึ่ง กำลังรอให้พระอาทิตย์อุทัยแสงในมุมของตน

นี่คือสิ่งที่พิจารณาตามความจริง ทั้งระบบของสุริยจักรวาล และระบบของชีวิตซึ่งชีวิตเองเป็นเพียงเศษธุลีของสุริยจักรวาลเท่านั้น

มนุษย์เกิดมาสู่โลก นึกว่าโลกนี้เป็นของเรา เราเป็นเจ้าของจึงยึดยื้อแย่งแบ่งปันกันเป็นเจ้าของ ความยึดมั่นครอบครองจึงเกิดขึ้น เพราะมนุษย์ยึดติด

กำโลกไว้แน่นนี่เอง เขาจึงเป็นทุกข์

เป็นทุกข์เนื่องจากไม่เคยสมหวังในสิ่งใดจริงๆ พอกำสิ่งนี้ไว้ได้อย่างอื่นก็หลุดมือ ต้องคว้าหาใหม่ตลอดเวลา เมื่อได้มาก็ดูเหมือนดีใจ แต่พอเสียไปก็เป็นทุกข์

ความจริงแล้ว ไม่มีอะไรเลยจริง ๆ ที่เข้าไปยึดถือแล้วไม่ทำให้เราเจ็บตัว แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆน้อย ๆ ก็ตาม ท่านจึงสอนให้อยู่ในโลกนี้อย่างบางเบา สัมผัสสมบัติของโลกแต่เพียงแผ่วเบา อย่าหอบหิ้ว แบกหาม กอดกำ เหนี่ยวรั้ง

คือ เมื่อทำชีวิตบนโลกให้บางเบา แล้วเราจะพอหาความสุขในชีวิตได้บ้าง แต่ถ้าพิจารณาความจริงของชีวิตและของโลก ต้องให้หนักแน่น ทำแผ่วเบาไม่ได้

แปลว่า ถึงจุดหนึ่ง ต้องไม่คิดแบกหามยึดมั่นมาก เพราะไม่มีอะไรเป็นของเราจริงๆ แม้สิ่งที่เรามีกรรมสิทธิ์วันนี้ สุดท้ายก็มิใช่ของเรา สิ่งที่เรารักที่สุดก็ไม่อาจอยู่กับเราได้ เพราะสุดท้ายปลายทางเราต้องจากสิ่งนั้นไปทิ้งทุกอย่างไว้ให้คนข้างหลังดูแล

ชีวิตเป็นของน้อยอย่างนี้

มีเรื่องเล่าว่า เหล่าเทพบุตรเทพธิดากำลังเก็บดอกไม้บนสรวงสวรรค์ เทพธิดาตนหนึ่งลงมาเกิดเป็นมนุษย์ในตระกูลดี มีสามี มีลูก มีทรัพย์สมบัติมาก

ทำบุญทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิปัญญา ในพระพุทธศาสนา ทำประโยชน์ให้แก่แผ่นดินมาก เมื่ออายุได้ ๙๐ กว่า ก็สิ้นอายุ เธอไปเกิดเป็นเทพธิดาอีกครั้ง หัวหน้าเทพเมื่อเห็นเธอจึงถามว่า เมื่อเช้านี้เธอหายไปไหน

เธอก็เล่าให้ฟังว่า เธอไปเกิดในมนุษยโลก มีครอบครัว แสวงหาสมบัติ เกลือกกลั้ว เกลือนกลนอยู่กับการมี การเป็น มีสามี มีลูก มีเกียรติ มียศ

มีเพื่อนฝูง มีบริวาร

เลี้ยงลูกจนเติบโต มีหลาน มีเหลนไม่น้อย และเธอก็มีอายุยืนถึง ๙๐ ปี ด้วยอานิสงส์บุญ เมื่อตายลงจึงมาเกิดที่นี่อีกเทพบุตรฟังแล้วก็ถึงกับตะลึงว่า ชีวิต ๙๐ ปีในโลกมนุษย์นั้น เป็นเพียงชั่วเวลาเช้าถึงเที่ยงของเทวโลกเท่านั้นหรือ

บางท่านอาจไม่เข้าใจแต่เมื่อมองดูภพภูมิต่างมิติระหว่างมนุษย์กับสัตว์เดรัจฉานก็น่าจะเห็นได้ชัด สัตว์บางตัวมีอายุเพียง ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน เขาก็เต็มที่แล้ว

ขณะที่เรามีอายุขัย ๘๐ หรือ ๙๐ ปี หรือสัตว์เดรัจฉานบางชนิดก็มีอายุมากกว่าเราหลายเท่า เช่น เต่า ช้าง เป็นต้น

การเรียนรู้ชีวิต ต้องมองให้เห็นความจริงทั้งในภาพกว้าง และมุมแคบ เพื่อคลายความติดยึดอันรุนแรงที่ท่านเรียกว่า “อุปาทาน” ตัวติดยึดนี่เอง คือจุดกำเนิดแห่งทุกข์ทั้งปวง

เราอยู่ในโลกยุคเทคโนโลยี โลกทั้งโลกอยู่ในกำมือเราก็จริง แต่เราไม่อาจกำทุกสิ่งไว้ในอำนาจ ทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป

การมองชีวิตตามหลักสัจธรรม ตามระบบธรรมชาติ แก้ทุกข์ได้ ยิ่งคราที่ใจได้ทุกข์ถึงที่สุดเราต้องกล้าหาญ มองให้เห็นความจริง กล้าเผชิญรากแก้วความจริงอันประเสริฐ (อริยสัจ) นี้ให้ได้

เพราะความจริงทำให้คนฉุกคิดได้ ความจริงตามธรรมชาติไม่เคยทำร้าย หรือทำลายใคร ท่านจึงบอกว่าประเสริฐ สิ่งที่ทำให้คนลุ่มหลงต่างหากที่ประทุษร้ายคน

ความตายไม่มี มีเพียงการปรับสภาพของธาตุขันธ์

เมื่อปรับเปลี่ยนได้ที่ ซ่อมแซมจุดบกพร่องได้แล้ว ก็มารวมตัวกันใหม่ เราก็สมมติว่า “เกิด” เมื่อเกิดแล้วก็โต แก่เฒ่า และทำงานหนัก

เมื่อชำรุดทรุดโทรมก็จำเป็นต้องซ่อม หากซ่อมไม่ไหวก็แยกส่วน ซึ่งเราสมมติเรียกว่า "ตาย" และก็วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ เกิด-ตาย เกิด-ตาย เป็นวังวนแห่งสังสารวัฏ ชีวิตมีเท่านี้จริง ๆ

ความตายไม่มี มีแต่การปรับเปลี่ยน
เพื่อความสมดุลของธรรมชาติเท่านั้น

คำนี้สำคัญ ที่เราควรใคร่ครวญพิจารณาทุกเช้า หลังตื่นนอนก่อนออกจากบ้าน แม้ในที่ทำงาน

ขณะที่ย่ำเท้าเปล่าลงบนยอดหญ้า ก่อนจะลงมือทำอะไรทั้งหมดในวันนั้น ให้พิจารณาความจริงตรงนี้ก่อนให้รุ่งอรุณของแต่ละวันเป็นรุ่งอรุณที่สดใสเป็นรุ่งอรุณที่งดงามกับชีวิต

ขณะพระอาทิตย์ทอแสงทองส่องโลก ปัญญาต้องทอแสงส่องใจ

การปรับเปลี่ยนชีวิตต้องการวิธีธรรมชาติ มิใช่เทคโนโลยี หมอที่ดีที่สุดที่จะปรับความสมดุลของธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ คือ ธรรมชาติ

การเข้าใจระบบการทำงานของธรรมชาติ ต้องเท้าเปล่าสัมผัสดิน ต้องทำใจให้อยู่เหนืออารมณ์ มองโลกตามความเป็นจริง

เมื่อเข้าใจธรรมชาติ ก็จะเข้าใจสัจธรรม และการกล้าเผชิญความจริงของชีวิตเท่านั้น ที่จะช่วยรักษาเยียวยาคราวที่ทุกข์สัมผัสใจ

โอกาสตรงนี้ ทุกคนมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะหรือฐานะใด เพียงแต่ใครจะเริ่มต้นเรียนรู้ก่อนใครเท่านั้นเอง



อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ต้องเรียนรู้ ศึกษา และปฏิบัติ อย่างจริงจัง เพื่อให้ออกจาก "ทุกข์" ได้อย่างแท้จริง

ทุกข์ คือความจริงว่าด้วยทุกข์ คนทุกคนต่างก็เคยพบกับความทุกข์ หรือประสบปัญหาบางอย่างมาแล้วทั้งนั้น เช่น นักเรียนที่สอบตกก็เป็นทุกข์ เศรษฐีที่หาเงินได้ยังไม่มากพอตามที่ตนต้องการก็เป็นทุกข์ คนจนก็เป็นทุกข์ เพราะไม่มีสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งความทุกข์และปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีได้ทุกขณะ ความจริงก็คือว่าความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องไม่ประมาท และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกเรื่อง

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน ทำอย่างไรทุกข์ใจจะไม่เกิด?

เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้สูดดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส และใจได้นึกคิดต้องระวังใจ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง จำได้หมายรู้ในเรื่องทางที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา หรือ ความปรารถนาอยากได้สิ่งที่เกินขอบเขตวิสัยของตนที่จะทำได้ แล้วความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นครอบงำจิต

ทุกข์ ควรกำหนดรู้ในทุกข์ หรือในปัญหาที่เกิดขึ้น และเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง

สมุทัย คือความจริงว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์ ความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนนั้นย่อมเกิดจากสาเหตุบางอย่าง มิใช่เกิดขึ้นลอยๆ ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า

เมื่อสิ่งนี้มี...สิ่งนี้ย่อมมี

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้...สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

สาเหตุของความทุกข์นั้น คือความอยากที่เกินพอดี ซึ่งเรียกว่า ตัณหา มี 3 อย่าง คือ

กามตัณหา คือ ความอยากในกามคุณ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กามารมณ์

ภวตัณหา คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น แต่ไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น
วิภวตัณหา คือความไม่อยากได้ไม่อยากมีไม่อยากเป็น แต่ต้องได้ต้องมีต้องเป็น

นิวรณ์ ๕ แปลว่า กิเลสเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องขัดขวาง เป็นเครื่องห้ามมิให้บรรลุธรรมเกิดขึ้น มิให้ฌาน อภิญญา สมาบัติ มรรค ผล เกิดขึ้นได้ เป็นเครื่องกีดขวาง ปิดกั้นการกระทำความดี ได้แก่

๑. กามฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ในกามคุณ๕ มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นิวรณ์นี้ เมื่อเกิดขึ้นครอบงำใจแล้ว จะทำให้เกิดความหมกมุ่นครุ่นคิด หาแต่กามคุณที่ปรารถนา ทำให้จิตใจไม่เป็นสมาธิในการทำความดี ในการปฏิบัติธรรม ขัดขวางมิให้บรรลุกุศลธรรมได้

๒. พยาบาท คือ ความปองร้าย ความคิดอาฆาตมาดร้าย ความไม่พอใจในอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา นิวรณ์ข้อนี้ เมื่อเกิดขึ้นครอบงำใจแล้ว ย่อมทำให้เกิดความขุ่นเคือง ความหม่นหมองใจ ทำให้จิตใจไม่มีปีติปราโมทย์ในการทำความดี ในการปฏิบัติ ขัดขวางมิให้กุศลธรรมเกิดขึ้นได้

๓. ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ท้อแท้ใจและความง่วงเหงาหาวนอน นิวรณ์ข้อนี้เมื่อเกิดขึ้นครอบงำใจแล้ว ย่อมทำให้จิตใจหดหู่ท้อแท้ ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน ทำให้จิตปราศจากกุศลจิต คือทำให้จิตไม่มีแก่ใจที่จะทำความดี ไม่คิดปฏิบัติธรรม ขัดขวางมิให้กุศลธรรมเกิดขึ้นได้

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ได้แก่ ความคิดฟุ้งซ่าน และไหลไปในอารมณ์ต่างๆ คิดเลื่อนลอยไปในอารมณ์ต่างๆ และเกิดความรำคาญใจ ร้อนใจ กลุ้มใจในความผิดพลั้งพลาดต่างๆ เช่น มัวคิดไปว่า ตนเองได้ทำความชั่ว ความผิดพลาดไว้มาก ไม่ได้ทำความดีไว้เลย แล้วเกิดความร้อนใจ รำคาญใจในภายหลัง นิวรณ์ข้อนี้เมื่อเกิดขึ้นครอบงำใจแล้ว ย่อมทำให้จิตไม่มีความสุข ไม่สบายใจในการทำความดี ในการปฏิบัติธรรม ขัดขวาง

มิให้กุศลธรรมเกิดขึ้นได้

๕. วิจิกิจฉา คือ ความสงสัย ความลังเลใจ อันได้แก่ความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เป็นต้น นิวรณ์ข้อนี้เมื่อเกิดขึ้นครอบงำใจแล้ว จะทำให้ขาดวิจารณ์ ไม่สามารถพินิจพิจารณาตัดสินใจทำความดี ตัดสินใจปฏิบัติธรรมได้ ย่อมขัดขวางมิให้กุศลธรรมเกิดขึ้นได้

อุปาทาน ๔ เป็นชื่อของกิเลสกลุ่มหนึ่ง ที่แสดงออกมาในลักษณะที่ยึดมั่น ถือมั่น ด้วยอำนาจของกิเลสนั้น ๆ โดยความหมายทั่วไป อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น แบ่งออกเป็น ๔ ประเภทคือ

ความยึดมั่นถือมั่นในกาม (กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิน รส สัมผัส)

คือการที่จิตเข้าไปยึดถือในวัตถุกามทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันตนกำหนดว่าน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ความยึดถือของจิตนั้นมีความรู้สึกว่า **"นั่นเป็นของเรา"** เช่นเห็นรูปสวยงามเข้า ก็อยากได้มาเป็นของตนด้วย อำนาจตัณหา เมื่อได้มาไว้ในครอบครองแล้ว จะยึดมั่นถือมั่นว่า รูปนั่นของเรา ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะยึดถือรูปเป็นต้น อย่างอื่นในทำนองเดียวกัน ความทุกข์ในชีวิตจะเกิดขึ้น เพราะการแสวงหา การครอบครอง การเปลี่ยนแปลง หรือพลัดพรากไปของวัตถุกามเหล่านั้น

ความยึดมั่นถือมั่นด้วยทิฏฐิ (ความเห็น)

ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด เช่นยึดถือในลัทธิธรรมเนียม ความเชื่อถือต่าง ๆ ขาดการใช้ปัญญา พิจารณาหาเหตุผล เช่นถือว่าการกระทำดี ชั่วไม่มี ความสุขความทุกข์ในชีวิตของคนไม่ได้เกิดมาจากเหตุอะไรทั้งสิ้น ไม่มีบุญบาป บิดา มารดา พระอริยบุคคลเป็นต้น ความยึดถือบางอย่างนอกจากจะละได้ยากแล้ว ยังนำไปสู่การถกเถียง การแตกแยกกันจนต้องประสบทุกข์ในอบายเพราะความยึดมั่นในความเห็นบางอย่าง

ความยึดมั่นถือมั่นด้วยศีลวัตร (ข้อปฏิบัติ)

ความยึดมั่นถือมั่นในศีลวัตร และข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ตนประพฤติมาจนชินด้วยความเข้าใจว่าขลัง ศักดิ์สิทธิ์ ถูกต้องเป็นต้น โดยทั่วไปเช่นการยึดติดในธรรมเนียมบางอย่าง พิธีกรรมบางประเภท ถือฤกษ์ผานาที ทิศดีทิศไม่ดี วันดีวันร้าย จนถึงการถือวัตรปฏิบัติที่งมงายต่างๆ เช่น การทำตนเลียนแบบสุนัขบ้าง โคบ้าง โดยเข้าใจว่า จากการทำเช่นนั้นทำให้ตนได้ประสบบุญ เป็นที่โปรดปรานของพระเจ้า จนถึงละสิ้นทุกข์ เพราะการกระทำเช่นนั้นเป็นต้น

ความยึดมั่นถือมั่นวาทะว่าตน (การแบ่งเราแบ่งเขา)

ความยึดมั่นถือมั่นวาทะว่าตน โดยความหมายทั่วไป หมายถึงยึดถือในทำนองแบ่งเป็นเรา เป็นเขา เป็นพวกเราพวกเขา จนถึงการยึดถือว่ามีตัวตนที่เที่ยงแท้อยู่ ตนนั่นเองเป็นผู้มี ผู้รับ ผู้ไปในภพต่าง ๆ เสวยผลบุญบาปต่าง ๆ ที่ตนทำไว้ โดยขาดการมองตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งทั้งหลายนั้น ล้วนแต่เกิดขึ้นเพราะการประชุมพร้อมแห่งปัจจัยทั้งหลายเท่านั้น

อุปาทานทั้ง ๔ ประการนี้ ที่ทรงแสดงไว้ในปฏิจสมุปบาทนั้น อุปาทานอยู่ในฐานะเป็นปัจจุบันเหตุร่วมกับตัณหา และด้วยอำนาจแห่งอุปาทานนี้เองที่ทำให้ได้ประสบความทุกข์ต่างๆ **สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ เป็นธรรมที่ควรละ**

นิโรธ

คือ ความจริงว่าด้วยความดับทุกข์ กล่าวคือ ความทุกข์นั้นเมื่อเกิดได้ก็ดับได้ เมื่อความทุกข์เกิดจากสาเหตุ ถ้าเราดับสาเหตุนั้นเสีย ความทุกข์นั้นก็ย่อมดับไปด้วย ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี...สิ่งนี้ย่อมไม่มี
เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้...สิ่งนี้จึงดับไป

ความทุกข์หรือปัญหาของคนเรานั้น เมื่อเกิดแล้วก็จะไม่คงอยู่อย่างนั้นเป็นนิจนิรันดร์ แต่อยู่ในวิสัย ที่เราสามารถจะแก้ไขได้ไม่ช้าก็เร็ว ไม่มากก็น้อย และอยู่ที่ว่ามีความตั้งใจจริงที่จะแก้ไขหรือไม่

นิโรธ (ความดับทุกข์) เป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง หรือทำให้เกิดมีขึ้น

มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือหมดปัญหาต่างๆ โดยสิ้นเชิง มีองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่

สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง หมายถึงความรู้-ปัญญาหรือมุมมอง ที่ถูกต้องตรงกับความจริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือการรู้แจ้งในอริยสัจ ๔

สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ถูกต้อง หมายถึง ความคิดที่ต้องละเว้นจากความพอใจ ความพยาบาทและการเบียดเบียน

สัมมาวาจา คือ เจรจาที่ถูกต้อง หมายถึง การพูดที่ต้องละเว้นจากการพูดเท็จ หยาบคาย ส่อเสียดและเพ้อเจ้อ

สัมมากัมมันตะ คือ การปฏิบัติที่ถูกต้อง หมายถึง การกระทำที่ต้องละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์และประพฤติผิดในกาม

สัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง หมายถึง การทำมาหากินอย่างซื่อสัตย์สุจริต ไม่มีการทุจริตและเอาเปรียบผู้อื่น

สัมมาวายามะ คือ ความเพียรที่ถูกต้อง หมายถึง ความอุตสาหะหรือความพยายามที่อยู่ในวิถีทางที่ดีงาม คือการละบาปอกุศลทางใจ และเจริญกุศลให้ยิ่งๆขึ้นไป

สัมมาสติ คือ การมีสติที่ถูกต้อง หมายถึง การระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา โดยกำจัดความฟุ้งซ่าน รำคาญ หดหู่ ง่วงซึม สงสัย และลังเล คือการพิจารณา กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เช่น การเจริญอานาปานสติสมาธิ มีสติรู้ลมหายใจ

สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิที่ถูกต้อง หมายถึง การฝึกกายและอารมณ์ให้สงบ โดยกำจัดความคิด ความจำ และอารมณ์ออกไปชั่วขณะหนึ่ง คือการเจริญฌานทั้งสี่

มรรค เป็นธรรมที่ควรทำให้เจริญให้มาก

บุญกิริยาวัตถุ

บุญกิริยาวัตถุ หมายถึง การกระทำที่เป็นบุญ มีอยู่ ๑๐ อย่าง แบ่งเป็น ๓ หมวด คือ หมวดทาน หมวดศีล หมวดภาวนา

๑. การทำทาน ทานคือการให้ แบ่งเป็นสองประเภท คือ

หนึ่งอามิสทาน หมายถึง การให้ทานด้วยวัตถุที่เป็นของนอกกาย เช่น เงิน สิ่งของ หรือของในกาย เช่น การบริจาคเลือด บริจาคอวัยวะ ซึ่งผลบุญที่ได้นั้น จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก ๔ อย่างนี้คือ

ผู้ให้ทานมีความบริสุทธิ์ หมายถึง หากเราเป็นคนที่ไม่ถือศีลเลย เวลาเราทำทาน เราก็จะได้บุญน้อย หากเราเป็นคนที่ถือศีล เราก็จะได้บุญมากขึ้น ยิ่งศีลของเรามากขึ้น เราก็จะยิ่งได้บุญมากขึ้นด้วย

วัตถุที่ให้มีความบริสุทธ์ คือ วัตถุทานได้มาโดยชอบ ไม่ได้ไปเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ขโมยมา หรือ แย่งมา หรือฆ่าสัตว์เพื่อทำบุญ

เจตนาของผู้ให้บริสุทธิ์ หากเราให้ทานด้วยความรู้สึกบริสุทธิ์ใจ ด้วยความเมตตา ด้วยความปรารถนาดี ทั้งก่อนให้ ก็มีความสุขที่จะได้ให้ ขณะให้ก็มีความสุขใจ และหลังจากให้แล้วเมื่อนึกถึงที่ได้ทำไปก็รู้สึกสุขใจ จิตจะตั้งอยู่บนความเบิกบานแจ่มใส เราย่อมได้รับผลบุญสูงกว่าให้โดยหวังผลประโยชน์บางอย่างตอบแทน ให้เพราะอยากได้หน้า ให้ไปแล้วรู้สึกเสียดายทั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังจากให้ไปแล้ว จิตของเราจะตั้งอยู่บนความเศร้าหมอง ขุ่นมัว ผลบุญย่อมลดลง

ผู้รับมีความบริสุทธิ์ จริงๆ แล้ว การให้ทานกับใครก็ตาม แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน ขอทาน หรือ คนชั่ว หากเราให้ด้วยใจบริสุทธิ์ อยากช่วยเหลือ เราก็ได้บุญทั้งหมด เพียงแต่ว่า ปริมาณของบุญที่ได้จะไม่เท่ากัน หรือที่เราคงเคยได้ยินเรื่อง เนื้อนาบุญ เปรียบดัง การหว่านเมล็ดข้าว หากหว่านลงนาดี ย่อมได้ผลผลิตมาก แต่หากหว่านลงไปบนพื้นคอนกรีตก็คงไม่ได้อะไร

สองธรรมทาน การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

อานิสงส์การให้ธรรมะเป็นทาน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "แม้ให้พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก นั่งเรียงกันจากโลกมนุษย์ ไปจนถึงพรมโลก แล้วถวายผ้าไตร ครบทุกองค์ยังได้บุญน้อยกว่าการให้ธรรมทาน"

เรื่องการตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ก็เช่นกัน พระพุทธองค์ตรัสว่า บุญคุณพ่อแม่ที่ให้กำเนิดเรามา มีมากมายเหลือคณานับ ต่อให้บุรุษแบกพ่อไว้ไหล่ข้างหนึ่ง อีกไหล่ข้างหนึ่งแบกแม่ไว้ ดูแลพ่อแม่ทุกอย่าง ไม่ให้ได้รับความลำบากตลอดชีวิตของท่าน แม้ทำขนาดนี้ ก็ยังใช้หนี้บุญคุณไม่หมด มีทางเดียวเท่านั้นที่จะใช้หนี้ท่านหมดคือการให้ธรรมะแก่ท่าน ให้ท่านเป็นผู้เที่ยงต่อนิพพาน จึงจะถือว่าเราได้ทดแทนคุณและใช้หนี้ท่านหมดแล้ว

๒. การอุทิศบุญกุศลให้ผู้อื่น เช่นให้แก่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้วและผู้อื่น การอุทิศบุญหรือแบ่งบุญให้ผู้อื่น สามารถให้ได้ทั้งผู้ที่มีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว โดยที่ผลบุญของเราไม่ได้ลดน้อยลงแต่อย่างใด ตรงกันข้ามกลับทำให้เราได้บุญมากขึ้นไปอีก

๓. การยินดีในความดีของผู้อื่นหรืออนุโมทนา แค่เรากล่าวสาธุ(หรืออนุโมทนาในใจ)ก็ได้บุญแล้ว

๔. การรักษาศีล ได้แก่ การปฏิบัติตามข้อห้ามเพื่อกำจัดกิเลส ศีลอุโบสถ หรือศีล ๘ ได้อานิสงส์มากกว่าศีล ๕ และศีลของพระ ๒๒๗ ก็ได้อานิสงส์มากกว่าศีลของเณร การรักษาศีล ได้อานิสงค์มากกว่าการให้ทาน ในพระไตรปิฎก กล่าวว่า **ทำทาน ๑๐๐ ครั้ง บุญไม่เท่ารักษาศีล ๑ ครั้ง**

๕. มีความอ่อนน้อมต่อผู้อื่น คือ ความอ่อนน้อม ไม่แข็งกระด้าง ผู้มีความประพฤติอ่อนน้อม ผู้ที่ขัดเกลาความมานะ และนิสัยกระด้างออกแล้ว รู้จักบุคคลที่ควรจะอ่อนน้อมด้วย ในฐานะใด ในสภาพใดสำหรับบุคคลที่ควรจะอ่อนน้อมด้วย มี ๓ ประเภท คือ

๑. วัยวุฒิ คือผู้ที่สูงกว่าด้วยวัย
๒. ชาติวุฒิ คือผู้ที่สูงกว่าด้วยชาติ ตระกูล
๓. คุณวุฒิ คือผู้ที่สูงกว่า ด้วยคุณธรรม

บุคคลผู้มีปกติอ่อนน้อมกราบไหว้ผู้ใหญ่ย่อมได้รับอานิสงส์ ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ในมงคลสูตร กล่าวว่า ผู้อ่อนน้อมถ่อมตน กำจัดมานะ กำจัดความกระด้างได้ ทำตนให้เป็นเสมือนผ้าเช็ดเท้า เสมอด้วยโคอุสุภะเขาขาด หรือเสมอด้วยงูที่ถอนเขี้ยวแล้ว ท่านตรัสว่า เป็นมงคล

๖. ช่วยเหลือขวนขวายในกิจที่ชอบ บุญสำเร็จด้วยการช่วยเหลือกิจการสงฆ์และภาระพระศาสนา ข้อนี้เป็นการทำบุญที่เน้นแรงคือ เอาแรงเข้าช่วย

๗. การฟังธรรม คือ บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม ได้แก่ การฟังธรรมและนำข้อธรรมมาประพฤติปฏิบัติให้พ้นทุกข์ การฟังธรรม เป็นการศึกษาหาความรู้ เพื่อให้เกิดปัญญา เข้าใจในหลักพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งสามารถจะนำ ให้ผู้ประพฤติปฏิบัติตาม ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏนี้ได้

๘. การแสดงธรรม คือ บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม ได้แก่การอธิบายบรรยายธรรมะให้แก่ผู้ร่วมโลกที่ร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย การแสดงธรรมด้วยใจที่หวังจะให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ โดยที่ตนมิได้มุ่งหวังในลาภสักการะใดๆ จัดเป็นบุญที่เรียกว่า **ธรรมทาน เป็นบุญที่ให้ผลมากกว่าทานทั้งปวง**

การแสดงธรรมด้วยการแจกจ่ายธรรม คือ แจกแจงพระธรรม ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแล้ว เพื่ออนุเคราะห์ช่วยเหลือให้ผู้ได้รับฟัง เกิดจิตเลื่อมใสในพระธรรม ที่ทรงพร่ำสอนอย่างนี้ว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ เป็นต้น

การแสดงธรรมให้เลิกละ จากอกุศลธรรม ให้ตั้งอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลายเช่น การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องใส

การไม่กล่าวร้าย การไม่ทำร้าย การสำรวมในพระปาฏิโมกข์ การรู้ประมาณในการบริโภค การนอนการนั่งในที่อันสงบสงัด ความเพียรประกอบในการทำจิตให้ยิ่งๆขึ้นไป

๙. การภาวนา การปฏิบัติใจเพื่อกำจัดกิเลส แบ่งเป็น สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา การภาวนาได้ผลบุญมากกว่าการรักษาศีล รักษาศีล 100 ครั้ง บุญไม่เท่าบำเพ็ญภาวนา 1 ครั้ง “ภาวนา” แปลว่า การทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ได้แก่ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ ขั้นสมาธิและปัญญา

สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญ สมถภาวนา ชื่อว่า กรรมฐาน มี ๔๐ ประเภท

วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งในสภาพธรรมที่เป็นจริงตามสภาพของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กรรมฐาน อันเป็นที่ตั้งของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ (รายละเอียดต้องศึกษาเพิ่มเติม)

๑๐. การทำความคิดเห็นให้ตรง คือเชื่อในธรรมและการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ถ้าวันนี้ถูกต้อง
ก็ไม่ต้องกลัวพรุ่งนี้

ความสุข” ไม่ได้รออยู่ที่ปลายทาง

แต่ควรอยู่กับเราในทุกวัน ในทุกย่างก้าวที่เราก้าวไป

สัมมาทิฐิ แปลว่า ความเห็นถูกต้อง หมายถึงความเห็นที่ถูกครองธรรม เห็นตามความเป็นจริง เป็นความเห็นที่เกิดจากการน้อมเข้ามาสู่ตัวเอง จนเกิดปัญญา

สัมมาทิฐิ ที่เป็น อริยมรรค มีองค์ ๘ หมายถึง ความเห็นในอริยสัจ คือ เห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ เห็นมรรค

สัมมาทิฐิ ที่เป็นมโนสุจริตหมายถึง ความเห็นถูกต้อง ๑๐ ประการคือ เห็นว่า...

๑. **การให้ทานมีผลจริง**

๒. **การบูชามีผลจริง** หมายถึงการให้ ในระดับสงเคราะห์กันมีผล

๓. **การเคารพบูชามีผลจริง** หมายถึงการยกย่องบูชาบุคคลที่ควรบูชามีผลดีจริง

๔. **ผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วมีจริง**

๕. **คุณของมารดามีจริง** หมายถึงมารดามีพระคุณต่อบุตร คือให้ชีวิต ให้ต้นแบบทั้งทางกายและทางใจ บุตรควรตอบแทนพระคุณท่านอย่างเต็มที่

๖. **คุณของบิดามีจริง** หมายถึงบิดามีพระคุณต่อบุตรอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับมารดา

๗. **โลกนี้มี** หมายถึง โลกนี้มีคุณเป็นอย่างยิ่ง เหมาะสำหรับใช้สร้างบุญบารมี

๘. **โลกหน้ามี** หมายถึง โลกหน้ามีจริง ตายแล้วไม่สูญ ความเป็นไปของโลกหน้า เป็นผลมาจากโลกนี้

๙. **พวกโอปปาติกะผุดขึ้นเกิดมี** หมายถึง สัตว์ที่ผุดขึ้นเกิดแล้วโตทันทีมีจริง อาทิ เช่น ในภูมิทุคติ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย ในภูมิสุคติ ได้แก่ เทวดา พรหม อรูปพรหม

๑๐. **สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จนบรรลุมรรคผลนิพพาน รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองแล้วสอนให้ผู้รู้ตามด้วยมีจริง**

บุญที่สำเร็จได้ด้วยการเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ได้บุญเพราะจิตได้ข่ม ลด ละ เลิก ตัด กิเลส เป็นขั้นๆ จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน



เก็บมาฝาก... ขจรศักดิ์

ต้นไม้ต้นนี้ที่คุ้นเคย

ต้นไม้ทั้งสูงทั้งใหญ่... เป็นที่ชื่นชอบของเด็กน้อยคนนี้มาก เขามาเล่นที่นี่ทุกๆวัน ชอบปีนขึ้นไปเด็ดผลไม้กิน เหนื่อยก็หลับคาร่มเงาของต้นไม้ เขารักต้นไม้ ต้นไม้ก็รักเขา เด็กน้อยโตขึ้นทุกวัน ไม่ค่อยมาเล่นประจำเหมือนเมื่อก่อน

วันหนึ่ง เขาก็แวะมาอีก ต้นไม้ที่กำลังหงอยเหงาชวนเด็กน้อยเล่น เด็กตอบว่า "ไม่ได้หรอก เราไม่ใช่เด็กที่จะวิ่งเล่นแถวนี้บ่อยๆเหมือนเมื่อก่อน เรามีเพื่อนเยอะแยะ เราอยากได้ของเล่นไปเล่นกับเพื่อน แต่ไม่มีเงินซื้อ"

ต้นไม้ตอบว่า "เสียใจจริงๆ เราก็ไม่มีเงินจะให้ ลองเด็ดผลไม้ทั้งหมดบนต้นไปขายสิ เธอก็จะมีเงินไปซื้อของเล่น"

เด็กน้อยรู้สึกประทับใจ เด็ดผลไม้ทั้งหมดจากต้น จากไปด้วยความดีใจ

เด็กน้อยไม่ได้แวะมานานมากแล้ว ต้นไม้ได้แต่คิดถึง แล้วเด็กน้อยก็แวะมาอีก เด็กน้อยโตเป็นหนุ่มแล้ว กำลังเตรียมตัวจะมีครอบครัว ต้นไม้ดีใจมาก รีบชวนให้เขาอยู่คุยกันก่อน

"ไม่ได้หรอก เราไม่มีเวลา เราต้องรีบทำงานหาเงินเพื่อสร้างครอบครัว พวกเราอยากได้บ้านสักหลัง ช่วยอะไรได้บ้าง"

"เราไม่มีบ้านจะให้ แต่เจ้าก็สามารถตัดกิ่งไม้ทั้งหมดไปสร้างบ้าน"
เจ้าหนุ่มดีใจ ตัดกิ่งไม้ทั้งหมดมารวมกองไว้ ขนกลับไปด้วยความปรีดาปราโมทย์ ต้นไม้ก็พลอยสุขใจไปด้วย

หลังจากนั้น เด็กน้อยไม่มาอีกเลย... ฤดูแล้งปีหนึ่ง เด็กน้อยแวะมาอีก เด็กน้อยซึ่งบัดนี้กลายเป็นหนุ่มใหญ่ไปแล้ว ต้นไม้ดีใจมากๆที่ได้พบเจออีก เด็กหนุ่มเล่าให้ฟังว่า "ไม่ค่อยมีความสุข อยากตะลอนไปไกลๆ อยากได้เรือออกทะเลไปผจญภัย จะช่วยหาเรือให้สักลำได้ไหม"

ต้นไม้บอกว่า "ก็ตัดลำต้นเราไปต่อเรือสิ" เด็กหนุ่มไม่รีรอ รีบลงมือตัดลำต้นไปทั้งต้น

แล้วนำไปต่อเป็นเรือจนเสร็จสมบูรณ์ หลังออกสู่ทะเลแล้ว ก็ไม่ได้กลับมาอีกเลย หลายสิบปีผ่านไป ต้นไม้ได้แต่เฝ้าคิดถึง มันเป็นความห่วงหาอาทรที่ปะปนไปด้วยความเศร้า และความโดดเดี่ยวเหงาหงอย

และแล้ว เด็กน้อยในอดีตซึ่งบัดนี้กลายเป็นชายสูงวัยก็ปรากฏตัวขึ้นอีกครั้ง ต้นไม้ดีใจมากๆ รีบชวนเด็กน้อยในอดีตคุย ต้นไม้พูดด้วยความเกรงใจ
"ต้องขอโทษจริงๆ เราไม่มีอะไรจะให้เจ้าแล้ว ผลไม้สักลูกก็หาให้ไม่ได้"
"ฟันเราหลุดไปเยอะ เดี๋ยวนี้เคี้ยวผลไม้ไม่ไหวแล้ว"
ต้นไม้พูดต่อ "เราก็ไม่มีกิ่งหรือแม้แต่ลำต้นให้เจ้าปีนป่ายเหมือนเมื่อก่อน"
"เราก็แก่มากแล้ว จะเอาเรี่ยวแรงที่ไหนมาปีนป่ายเหมือนเมื่อก่อน"
"เราไม่มีอะไรจะให้เจ้าจริงๆ เหลือแต่รากไม้แก่ๆที่อยู่ติดดิน" ต้นไม้พูดพร้อมน้ำตาไหลซึม

ชายสูงวัยบอกว่า "เราก็แก่แล้ว เรารู้สึกเหนื่อยมาก อะไรก็ไม่อยากได้ แค่อยากได้ที่นั่งพักพิงสักแห่งก็พอ"
"ดีเลย ร่องของรากไม้เราจะนั่งก็ได้ จะนอนก็ดี นั่งลงสิ มาพักผ่อนพร้อมกับเรา" แล้วชายสูงวัยค่อยๆย่อตัวนั่งลงบนรากไม้ ต้นไม้ดีใจจนน้ำตาร่วงไหลไม่ยอมหยุด

นี่คือนิทานของการเติบโตของคนทุกคน ต้นไม้ต้นนี้ก็คือ "พ่อแม่" ของเรา
ตอนเด็ก พวกเราชอบเล่นกับพ่อแม่ แต่พอโตแล้วก็จะหนีหายจากท่านไป
เวลาที่มีอะไรเดือดร้อนหรือเวลามีปัญหาอยากขอความช่วยเหลือ
คนเป็นลูกก็มักจะแวะเวียนกลับมาอีก...

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น พ่อแม่ก็จะปักหลักอยู่ที่เดิม คอยหนุนคอยให้กำลังใจเรา และจะพยายามทุกวิถีทางที่จะช่วยทำให้พวกเรามีความสุข มีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ

ขอให้ลูกทุกคน ทำวันนี้ให้ดีที่สุด
ก่อนที่จะเหลือเพียงแค่... ความทรงจำ

การอยู่กับลาภยศ...เกียรติ...สรรเสริญได้
นั้นเป็นเรื่องธรรมดา
การอยู่กับความสิ้นลาภ...สิ้นยศ...สิ้นสรรเสริญ
อีกทั้งมี "คำติฉินนินทา" ได้...อย่างปกติ

นั่นคือ "**ธรรม**"

ถ้าใจของเรา
ทรงไว้ซึ่งความเป็นปกติแห่งจิต
เห็นตามความเป็นจริง
ใจก็จะเปิดกว้างและว่างพอ
ที่จะเรียนรู้วิธีรักษาใจ
ไม่ให้ขุ่นมัว
จากสิ่งที่ไม่ได้ "ดั่งใจเรา"

กลุ่มเพื่อนธรรม 081- 4924999